

APOYANDO A LOS NIÑOS PREESCOLARES EN DUELO



Explicarle la muerte a un niño pequeño puede resultar abrumador e intimidante. Estos consejos pueden ayudar a navegar cómo apoyar y hablar con niños en edad preescolar después de una muerte.

MANTÉNGALO SIMPLE

Diga la verdad.

¿Cómo se lo digo a mis hijos? Es una pregunta que oímos mucho. Comience con una explicación breve y sencilla sobre lo que sucedió en un lenguaje que los niños pequeños puedan comprender, y luego deje que sus preguntas guíen qué más compartir. Podría decir: “Mamá murió. Esto significa que su cuerpo dejó de funcionar y los médicos no pudieron arreglarlo.” Evite eufemismos como fallecido, dormido, cruzado o perdido (como en “la perdimos”), ya que pueden confundir a los niños pequeños.

Si la persona murió de una enfermedad como cáncer o leucemia, es beneficioso nombrar la enfermedad en lugar de decir “se puso muy enfermo y murió.” Generalizar demasiado en esta situación puede causar ansiedad para los niños pequeños. Por ejemplo, la próxima vez que alguien enferme con la gripe o un resfriado, los niños en edad preescolar pueden temer que la persona enferma muera.

Aunque estas discusiones pueden ser difíciles, sepa que ser honesto y abierto es un primer paso importante para ayudar a los niños en duelo. Minimiza la confusión que acompaña a la desinformación, y evita que los niños tengan que usar su energía y recursos limitados para tratar de averiguar qué pasó.

Prepárese para la repetición.

No se sorprenda si los niños pequeños repiten las mismas preguntas una y otra vez sobre la muerte o la persona que murió. Es frecuente que no comprendan que la muerte es permanente y puede que digan cosas como “Sé que papá murió, pero ¿lo veremos para la

cena?” O “Sé que mamá está en el cielo, pero ¿volverá a casa pronto?” Esto no significa que usted no explique bien la muerte; los niños solo están tratando de dar sentido a lo que sucedió. Es útil seguir repitiendo la misma explicación honesta y simple sobre la muerte. Puede decir: “Cariño, ¿recuerdas cuando te dije que mamá murió y que su cuerpo dejó de funcionar? Eso significa que no la veremos en la cena, pero si quieres podemos ver fotos de ella cuando lleguemos a casa.” Puede ser doloroso tener que repetir la historia, pero sepa que al hacerlo está ayudando a su niño a comprender lo que sucedió.

Hable abiertamente sobre dónde está la persona ahora.

Cuando los niños preguntan: “¿Dónde está Papá ahora?” diga honestamente lo que usted crea ser verdad. Eso puede ser “Papá está en el cielo con Dios y sin dolor”, “Cuando mueres, simplemente te detienes y ese es el final de tu vida”, o cualquier cosa en el intermedio. Los niños pequeños no siempre comprenden bien lo que es “Dios” o “Cielo”, por lo que es útil preguntar qué piensan después de explicar sus creencias. Esto le permitirá saber si tienen alguna confusión que pueda ayudar a resolver. Es posible que tenga que contar la misma historia una y otra vez hasta que comprendan.

Responda honestamente cuando pregunten por el cuerpo.

Los niños a menudo se preguntan qué ocurre con el cuerpo de la persona que murió. Sus explicaciones



deberían ser sencillas y en un lenguaje que los niños puedan comprender.

Por ejemplo, “Cuando una persona muere, su cuerpo deja de funcionar y ya no puede ni comer, ni reír, ni hacer caca, ni llorar, ni caminar, ni hablar. Eso significa que están muertos. Cuando alguien está muerto, tenemos que hacer algo con su cuerpo, que ya no tiene ninguna sensación ni sentimiento. El cuerpo de mamá fue llevado a un lugar llamado funeraria, donde están cuidando de su cuerpo por nosotros”

- Si la persona va a ser enterrada, puede (según el niño exprese interés en saber) decir, “Una manera en la que honraremos y recordaremos a Papá es poniendo su cuerpo en un tipo de caja llamada ataúd. Vamos a escoger un lugar especial para enterrar su cuerpo, y luego podremos ir a visitar ese lugar.”
- Si la persona va a ser cremada, podría decir: “El cuerpo de Mamá ya no siente nada; ella ya no está en él, por lo que vamos a cremar el cuerpo de mamá. Esto significa que lo colocarán en un horno especial solo para las personas cuyos cuerpos han muerto. En el horno su cuerpo se convierte en cenizas y luego nos dan las cenizas. Podemos quedarnos con algunas cenizas para recordarla, o podemos ponerlas en lugares que ella amaba, como la playa y las montañas.”

ESPERE NUEVOS Y/O ANTIGUOS COMPORTAMIENTOS

Sepa que es común que los niños regresen a comportamientos más jóvenes.

Después de una muerte es frecuente que los niños pequeños retrocedan, emocionalmente y en su comportamiento, a edades más tempranas. Puede que por un tiempo pierdan habilidades que habían dominado, como vestirse solos, usar el baño, atarse los zapatos, o ayudar con las tareas domésticas. También puede que note cambios en sus horarios de alimentación y sueño, así como un aumento en dependencia. Los niños pequeños pueden tener reacciones emocionales intensas causadas por eventos aparentemente insignificantes, como dejar caer un peluche favorito o golpearse una rodilla. Proporcionar

cariño y apoyo adicional puede ayudar a los niños en edad preescolar a sentirse seguros. También puede decir algo como: “Parece que es difícil atarse los zapatos. Sé que sabes cómo, pero déjame ayudarte esta vez. La próxima vez puedes volver a intentarlo.”



Permita reacciones emocionales.

Los niños pequeños pueden experimentar muchas emociones diferentes, incluyendo tristeza, enojo, frustración, miedo, confusión y alegría. . En ocasiones los niños no tienen ninguna reacción visible. Tenga en cuenta que en el duelo no hay emociones correctas o incorrectas, solo reacciones individuales. Puede apoyar a los niños escuchando y reconociendo sus emociones. Con las emociones poderosas como el enojo y el miedo, considere encontrar formas seguras en que los niños pequeños puedan mostrar sus sentimientos sin lastimarse a sí mismos ni a nadie más. Tirar almohadas, construir y derribar bloques, garabatear con ceras de colores y correr afuera son algunos ejemplos. También puede recordar a los niños pequeños que aunque es aceptable sentir emociones fuertes (“Estás muy, muy enojado en este momento, y eso está bien”), no está bien dañar a nadie ni a nada (“Puedes estar realmente enojado, pero no puedes darme patadas o lanzar tus juguetes al perro.”)

PROPORCIONE UN AMBIENTE DE APOYO

Cree espacio para jugar.

Los niños pequeños usan el juego, en lugar de hablar, como forma de expresarse. Jugar con muñecas y títeres permite a los niños en edad preescolar contar sus historias. Los materiales de arte proporcionan una manera de expresar sentimientos mediante actividades creativas, así que saque los colores, el papel, los marcadores, la pintura, la arcilla y otros materiales creativos.

Puede ofrecer ideas como hacer una tarjeta para la persona que murió, crear un collage de fotos o hacer un dibujo, pero esté abierto a las ideas y sugerencias de los niños para proyectos. Algunos niños en edad

preescolar se sentirán más atraídos por la actividad física que por la expresión creativa, así que asegúrese de crear tiempo y espacio para que puedan participar en juegos de gran energía, como correr o saltar. Moverse y jugar ofrecen formas seguras de expresar emociones fuertes.

Recuerde a la persona que murió.

Los niños pequeños puede que no tengan muchos recuerdos sobre la persona que murió. Puede ayudar compartiendo fotos, historias y detalles sobre la vida de la persona: “A tu papá realmente le encantaba esta canción” o “Tu madre era la mejor pintora que jamás he conocido.” A menudo los niños aprecian tener fotos y posesiones de la persona que murió. Con las fotos, considere hacer copias para que los niños pequeños puedan llevarlas sin temor a dañar las originales. En lugar de adivinar qué recuerdos, ropa o imágenes le podrían gustar a los niños pequeños, pregúnteles cuáles son importantes para ellos.

ESTABLEZCA ESTRUCTURA Y RUTINA

Las rutinas y la consistencia son especialmente reconfortantes para los niños más pequeños.

La vida a menudo se encuentra en conmoción después de una muerte, por lo que encontrar formas de

crear seguridad y previsibilidad es útil para los niños pequeños. Por ejemplo, puede crear rutinas alrededor del desayuno, la escuela y la hora de acostarse. También es posible que los niños necesiten cierta flexibilidad: de esta manera saben qué esperar (la hora de acostarse es a las 7:30 p.m.), pero también pueden confiar en que si necesitan algo diferente (esta noche podemos leer un cuento extra), su mundo será receptivo.

Déles opciones a los niños pequeños.

Los niños pequeños agradecen poder elegir entre opciones tanto como los adultos. Cuando alguien muere, los niños pueden sentirse sin poder alguno y fuera de control. Darles opciones puede ayudarles a restablecer un sentido de poder y confianza en que tienen voz y voto en sus vidas. Ofrezca opciones que correspondan con su nivel de desarrollo, como por ejemplo: ¿Quieres cereales o tostadas para desayunar? ¿Con qué peluche te gustaría dormir? ¿Con quién te gustaría sentarte en el servicio memorial?

Hablar con los niños pequeños sobre la muerte no es algo fácil de hacer, pero a veces los adultos lo hacen más difícil de lo que es necesario. Los niños son curiosos y agradecen saber la verdad.



**El Centro Nacional de Duelo
para Niños y Familias**

Nuestra misión

La misión de Dougy Center es brindar apoyo para el duelo en un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias puedan compartir sus experiencias antes y después de una muerte. Brindamos apoyo y capacitación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que buscan ayudar a los niños que están atravesando un duelo.

Librería / Recursos del Dougy Center

Dougy Center ha estado ayudando a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus padres a sobrellevar la muerte desde 1982. Nuestros materiales prácticos y fáciles de usar se basan en lo que hemos aprendido de más de 60,000 participantes del Dougy Center. Para ordenar en línea, visite dougy.org o dougybookstore.org, o llame al 503.775.5683.

©2023