

Hablando con los Niños acerca de la Muerte y del Dolor

Muchos adultos tienen miedo de hablar con los niños acerca de la muerte y de una pérdida. Estamos inseguros de cuanto contarles y anhelamos ampararlos y protegerlos del dolor. Los padres y otros adultos pueden apoyar a los niños enseñándoles acerca de la muerte, haciéndoles saber que es una parte natural de la vida y ayudando a los niños a sanar, al guiarles a través de los procesos del dolor y de la sanación. Los niños naturalmente no le tienen miedo a la muerte. Usualmente ellos no piensan mucho en la muerte ya que están muy ocupados viviendo sus vidas.

Sea honesto. Los niños necesitan escuchar la verdad de sus padres o de otros adultos en sus vidas. Que los niños sepan que está bien llorar y que está bien si le ven llorar. Anime a sus niños a compartir sus conversaciones con otros acerca de la muerte con usted, de modo que usted pueda guiarles hacia una comprensión de la muerte que calce con las creencias de su familia. Esté preparado para la culpa. Asegúrese que su niño sepa que ella no causó la muerte. Enseñe a los niños mayores la diferencia entre culpa y arrepentimiento. Busque ayuda si es que usted la necesita. Existen muchas opciones para ayuda, desde pastores a consejeros a grupos de apoyo en pérdida y dolor. Muchos niños jóvenes no pueden comprender que la muerte es final, de modo que pueden no expresar tristeza. Los niños entre tres a seis años de edad todavía no pueden comprender la permanencia de la muerte. Entre las edades de seis a 9, los niños quieren conocer los detalles, “¿cómo murió?” Ellos ven la muerte como algo que viene a buscarte y se asustan. Los adolescentes tienen sentimientos muy parecidos a los de los adultos. Pueden sentirse enojados, indefensos, solitarios o culpables. Pueden estar en negación o retirados o pueden comportarse mal.

Los niños necesitan tiempo para procesar sus emociones. La aflicción usualmente comienza con el impacto de que alguien cercano ha fallecido. El impacto es rápidamente remplazado por la negación. Después viene la ira lo cual sigue a la soledad. Cuando el niño avanza a través del proceso del dolor, los padres necesitan darle muchas oportunidades para expresar sus sentimientos, además de ayudarle a procesarlos.

Hable acerca de los sentimientos. Nómbralos y hable acerca de ellos. Comience o asista a un grupo de apoyo. Compartir los sentimientos acerca de un amigo que ha fallecido puede ser muy sanador. No trate de reparar todo. Esté abierto a solamente escuchar y no ofrezca su opinión a menos que se la pidan. Tenga paciencia. Esté allí para su niño y ayúdele a procesar sus emociones.

Recurses https://www-tc.pbs.org/parents/whenfamiliesgrieve/documents/TLC3gp_CGG_ENGdigital_sm.pdf

https://www-tc.pbs.org/parents/whenfamiliesgrieve/documents/TLC3gp_CGG_SPdigital_sm.pdf

https://childdevelopmentinfo.com/how-to-be-a-parent/communication/talk-to-kids-death/#.WYESuf_yuu4

Carolyn Hardin is a development consultant for Mountain Family and other nonprofits, with 30 years of experience in public health and human services in the Roaring Fork Valley. She is the founding Executive Director of the Family Resource Center of the Roaring Fork Schools. She can be reached at chardin@mountainfamily.org.