

## 8. Evitad sentimientos de culpa

\* Tenéis que evitar que surjan sentimientos de culpa. El niño o la niña no puede creer que el familiar querido ha muerto por su culpa o por su comportamiento.

## 9. ¿Dónde se ha ido?

\* Los niños preguntan dónde se ha ido la persona que ha muerto. Tanto para las personas creyentes como para los que no lo son, la respuesta de “está en el cielo”, suele ser una buena opción.

## 10. Normalizad la vida del niño o niña

\* La mejor manera de afrontar la fase posterior a la muerte del familiar cercano es normalizar la vida del niño, especialmente en lo que a rutinas y actividades se refiere.

\* Sí es conveniente que los familiares más próximos, papá o mamá, estén especialmente cercanos, mostrándole apoyo emocional y cariño.

## 11. La fase de duelo

\* Como ocurre con los adultos, los niños necesitan elaborar y asumir esta experiencia y también pasan por una fase de duelo.

\* Cada niño tiene su forma peculiar de vivir esta etapa. Es importante saber que no todos la viven con sentimientos de tristeza o pena.

\* Muchos niños viven esta fase con otros sentimientos y conductas: rabietas más intensas, problemas de sueño o alimentación, con mal comportamiento, con la aparición de conductas más infantiles que ya estaban superadas, miedos excesivos...

## 12. Acudir a un especialista

\* Debéis acudir a un especialista si pasado un tiempo prudencial, dos meses como máximo, el niño no puede llevar una vida normalizada o hay alteraciones importantes en algún aspecto: sueño, alimentación, conducta, emociones, rendimiento académico...

# ¿Cómo hablarles de la muerte?



Elaborados por Jesús Jarque García, Pedagogo

Encuentra más materiales en [www.familiaycole.com](http://www.familiaycole.com)

## Antes de empezar

- \* Cuando fallece un familiar muy cercano como el padre, la madre, un hermano, los abuelos o alguien del círculo de relación, es cuando muchos niños tienen que afrontar el tema de la muerte. También sucede cuando fallece algún familiar de un compañero en el colegio e incluso con la muerte de una mascota.
- \* Es un tema especialmente delicado que produce malestar y angustia a muchos niños. Por eso, los padres debéis abordarlo de la mejor manera posible evitando evasivas, respuestas falsas o incoherentes.
- \* La forma de experimentarlo es diferente en cada niño o niña. Esto depende de su edad, de su sensibilidad y de otros aspectos familiares y culturales.
- \* En este folleto os propongo una serie de pautas muy escuetas para abordar la situación.

### 1. Explicar el ciclo de la vida

- \* Cuando se interesan por la muerte, sin que haya un hecho cercano que lo justifique, podéis comenzar por explicarles de una manera tranquila, cómo funciona el ciclo de la vida: nacemos, crecemos, vivimos... y finalmente morimos

### 2. ¿Cuándo moriremos?

- \* Igualmente podéis explicarles que la mayoría de las personas mueren cuando son mayores, aunque en ocasiones, también fallecen personas más jóvenes si están muy, muy enfermas.
- \* Le explicaremos que a veces la gente puede morir a cualquier edad a causa de algunos accidentes muy graves.

### 3. No demoréis la noticia

- \* Cuando muere alguien del círculo más íntimo, hay que dar la noticia al niño o a la niña. Debéis comunicársela cuanto antes, sin demorarlo, porque podría enterarse por terceras personas.

## 4. Comunicar la muerte

- \* Debe ser el padre o la madre el que comunique la noticia. Se le aparta a un lugar tranquilo y se le explica lo que ha pasado de manera sosegada, lo más pausada posible, sin gritos ni estridencias. No es necesario dar demasiadas explicaciones ni detalles.
- \* Si esto no es posible, puede hacerlo otra persona especialmente cercana. Alguien ajeno a la familia, por ejemplo un especialista, solo debería hacerlo cuando no quede otra alternativa y siempre con la presencia de alguien próximo de su círculo familiar o afectivo.

## 5. No crear falsas expectativas

- \* En la explicación no podéis crear falsas expectativas de posible retorno, como por ejemplo, decir que “se ha ido de viaje” o que “se ha marchado”.
- \* Sin embargo, los niños más pequeños, no suelen alcanzar a comprender que la muerte es algo definitivo sin vuelta atrás.

## 6. Dejarle expresar sus sentimientos

- \* Cuando se le comunica la noticia debéis dejar que exprese sus sentimientos libremente, sin reprimirlos, pero tampoco obligarle a expresarlos, si no lo desea en ese momento. También los familiares pueden exponer los suyos, pero de la forma más sosegada posible.
- \* Es habitual que niños pequeños no reaccionen con sentimientos de pérdida, porque en realidad no son conscientes de las implicaciones de la muerte.

## 7. Responded a sus preguntas

- \* Los niños suelen hacer preguntas relacionadas con la muerte, en el momento de conocer la noticia o con posterioridad. Por ejemplo, preguntan si ellos mismos van a morir o si sus padres o hermanos van a pasar por ese trance.
- \* Las preguntas hay que abordarlas. Si preguntan por las circunstancias de la muerte del ser querido, también hay que responderlas, aunque evitando entrar en detalles que puedan ser especialmente dolorosos e innecesarios.