

Ayudar a los niños a despedirse desde lejos

Los niños afrontan mejor la situación cuando se es honesto sobre la muerte de un ser querido. Use las palabras “muriendo” y “muerto”. Es posible que los términos vagos como “en un mejor lugar” o “se fue” confundan a los niños pequeños. Leer libros para niños sobre la muerte puede ayudar, como *The Goodbye Book* (El libro del adiós), de Todd Parr, para niños pequeños y *Lifetimes* (Principio y fin), de Mellonie e Ingpen, para niños más grandes. *Fire in my Heart, Ice in my Veins* (Fuego en mi corazón, hielo en mis venas), de Enid Traisman, es un diario interactivo para adolescentes que están transitando un duelo.

Los niños necesitan oportunidades para despedirse de un ser querido que está muriendo. Puede que la visita en el hospital no siempre sea posible. A veces, una videollamada o una llamada telefónica son posibles. También puede ayudar a su hijo a expresar sus pensamientos y emociones a través del juego. Estas son algunas ideas de otras maneras de “despedirse”.

1. Escribir una carta al ser querido. Puede hacer que alguien en el hospital la lea en voz alta por usted.
2. Hacer un dibujo de su ser querido.
3. Escribir un poema o una canción sobre él. Compartirlo en voz alta, solo, para su familia o hacer una grabación para enviar al hospital.
4. Leer un libro o un poema que le recuerde a su ser querido.
5. Elegir un artículo especial que haya pertenecido a su ser querido y que pueda conservar. (Asegúrese de que es seguro, duradero y apropiado para la edad si su hijo es pequeño).
6. Elegir una prenda de ropa que haya pertenecido a su ser querido. La puede usar o hacer una almohada con ella.
7. Hacer una lista de cosas que aprendió de su ser querido.
8. Plantar un árbol, una flor o enterrar una cápsula del tiempo. Hacer un jardín de rocas en memoria de su ser querido.
9. Intentar hacer una actividad o un pasatiempo que su ser querido solía disfrutar.
10. Mirar fotos de su ser querido. Hacer un álbum de recortes. Hablar sobre sus recuerdos de él.
11. Escuchar música que le recuerde a su ser querido. Hacer una lista de reproducción de sus canciones preferidas.

Estas ideas son simplemente un punto de partida. Existen tantas ideas creativas para despedirse de un ser querido como niños para recordarlo. Pregúntele a su hijo qué le gustaría hacer para despedirse, hacer el duelo y recordar a su ser querido.

Sitio web:

- www.urmc.rochester.edu/childrens-hospital/bereavement

