Preescolares (de 3 a 5 anos)

Entender la muerte

Los niños preescolares tienen un concepto muy limitado sobre la muerte. Puede que tengan dificultades para entender que "la muerte es para siempre". Necesitarán mucha repetición y paciencia. Pueden sentirse confundidos sobre el motivo de la muerte de un ser querido.

Cómo ayudar a un preescolar

Mantenga su rutina lo más normal posible. Satisfaga sus necesidades con prontitud y delicadeza. (Comida, juego, ir al baño, siestas y abrazos). Esto los ayuda a sentirse seguros. Es posible que los niños preescolares se molesten por un cambio repentino de reglas. No cambie las reglas de conducta. Su niño preescolar puede experimentar cierta regresión. Sea paciente, amable y constante para ayudarlo a retomar el camino.

Asegúrele a su hijo que nada de lo que hizo, dijo o deseó causó la muerte. Explíquele de manera simple la causa de la muerte. "*El corazón de tu hermano no creció como debía. Los médicos hicieron todo lo que pudieron para hacer que su corazón estuviera mejor, pero no pudo mejorar. Entonces, murió*".

Evite frases como "se fue", "está durmiendo" o "en un mejor lugar". Estas frases suenan más suaves en los oídos de los adultos, pero puede confundir a los niños pequeños. Use las palabras "muerte", "muriendo" y "muerto". Los niños necesitan oír esas palabras. Explique de manera simple lo que significan. "*Muerto significa que su cuerpo ya no funciona. Su corazón ya no late. Ella no respira*". Use lenguaje simple al hablar del entierro o la cremación. Sea claro sobre lo que le pasa a la persona y lo que le pasa al cuerpo. Evite decir "*enterraremos a mamá*". En su lugar, diga "*enterraremos el cuerpo de mamá*".

Es normal que los niños en edad preescolar "olviden" que su ser querido murió. La mayoría de los niños de esta edad no entienden que la muerte es permanente. Puede que deba recordárselo muchas veces. Su hijo puede sentirse confundido cuando está enfermo o herido. Tranquilícelo diciendo que se pondrá mejor. "*Te puede doler la cabeza, pero eso no significa que vas a morir. Es solo un dolor de cabeza. Te pondrás mejor*".

El juego es una parte muy importante del duelo. Jugar ayuda a los niños a afrontar la situación. Tendrán breves momentos de tristeza, enojo y otras emociones. Entre esos momentos, jugarán. El juego ayuda a los niños a sanar. Es normal y saludable para un niño preescolar.

Señales de un afrontamiento deficiente

Es posible que note cambios en la manera en que su hijo come o duerme. Puede que también note más rabietas o regresión. Preste atención a cómo juega su hijo. A menudo, los niños muestran lo que piensan y sienten a través del juego. Si está preocupado, llame al médico de su hijo. La terapia del juego también ayuda a los niños que están atravesando un duelo.

Preescolares (de 3 a 5 anos)

Creación de recuerdos y reliquias

Son objetos personales que su hijo puede tener. Los ayudan a sentirse más cerca de la persona que ha muerto. Siempre tenga en mente la seguridad. Guarde los objetos frágiles o pequeños para cuando el niño sea más grande.

- Objetos especiales: puede que los niños disfruten sostener algo de su ser querido, por ejemplo, una almohada, un juguete u otro objeto suave.
- Artesanías hechas con las huellas dactilares o un mechón de pelo de su ser querido.
- Fotos: haga un pequeño álbum con fotos de su ser querido.
- Cartas de un ser querido: si hay tiempo, el ser querido puede hacer mensajes para el futuro. Por ejemplo, "una carta para la graduación de mi hijo" o "un video para el cumpleaños de mi hermanita". Pueden ser cartas o dibujos. Los videos también están bien.
- Libros de cuentos grabables: algunos libros infantiles tienen un micrófono incorporado. Puede grabar a un ser querido leyendo el cuento. Reprodúzcalo para que su hijo escuche la voz de su ser querido. (¡Siga las instrucciones con atención!).

Recursos

No Matter What (Sin importar qué), de Debi Gliori

Este libro de cartón cuenta la historia del amor familiar. Estén juntos o separados, el amor que comparte con un niño dura para siempre. Los niños y los adultos pueden encontrar consuelo en leer este libro juntos.

I Miss You: A First Look at Death (Te extraño: una primera mirada a la muerte), de Pat Thomas

Este libro ofrece una mirada dulce a la muerte. Habla sobre preguntas comunes que los niños pequeños hacen.

The Goodbye Book (El libro del adiós), de Todd Parr

Este libro habla sobre los sentimientos que los niños pueden tener cuando alguien muere. Es honesto, delicado y ayuda a la sanación.

Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children (Principio y fin: la hermosa manera de explicar la muerte a los niños), de Bryan Mellonie y Robert Ingpen

Este libro explica la muerte de una forma amigable para los niños. Usa palabras simples y repetición. Ayuda a las familias a encontrar las palabras para hablar sobre la muerte con los niños.

The Scar (La cicatriz), de Charlotte Moundlic y Olivier Tallec

Este libro cuenta la historia de un niño cuya madre murió. Usa el humor y la honestidad.

Sitios web:

- https://www.sesamestreet.org/toolkits/grief
- www.centerforloss.com
- www.dougy.org
- https://www.urmc.rochester.edu/childrens-hospital/bereavement