

Niños en edad escolar (de 6 a 12 años)

Entender la muerte

Muchos de los niños en edad escolar han escuchado las palabras “muerte”, “muriendo” y “muerto”, pero es posible que no entiendan del todo el significado de esas palabras. Los niños de esta edad pueden creer una mezcla de información correcta e incorrecta sobre la muerte. Puede que tengan dificultades para entender que “la muerte es para siempre” y que “todo el mundo muere”.

Cómo ayudar a un niño en edad escolar

Apoye a su hijo siendo honesto. Los niños necesitan explicaciones simples sobre la muerte. 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 en edad escolar 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 tu hermana”*. En su lugar, diga *“enterraremos el cuerpo de tu hermana”*

Su hijo puede preguntar *“¿cómo se siente un cuerpo muerto?, ¿qué pasará con su cuerpo?”*. Puede preguntar *“¿siempre estará muerto?, ¿cuándo volverá?”*. Puede preguntar *“¿también morirás?, ¿y yo?”*. Esas son preguntas normales. Deje que su hijo haga tantas preguntas como quiera. Prometa responder con honestidad. Es posible que le haga una pregunta para la que no está preparado. ¡Eso está bien! Dígale *“gracias por compartir tu pregunta, pero ahora mismo no estoy preparado para responderla”*.

Está bien ser un poco flexible con sus horarios y rutina. Durante el día, pueden distraerse con actividades, pero, a la hora de dormir, puede que se concentren más en su duelo. Esto puede significar que necesitan atención adicional entonces. Puede que note cambios en su conducta. Sea paciente. Ofrezcale comidas y colaciones en sus horarios habituales. Asegúrese de que duerman lo suficiente.

El duelo es una experiencia nueva para la mayoría de los niños. Es posible que los niños se preocupen por cómo “hacerlo correctamente”. Puede que copien lo que ven en la televisión. Puede que copien a los adultos que los rodean. Tranquilece a su hijo diciéndole que lo que sea que esté sintiendo está bien. ¡Incluido el juego! El juego es saludable y sanador. El juego es una parte muy importante del duelo. Jugar ayuda a los niños a afrontar la situación. Tendrán momentos de tristeza, enojo y otras emociones. Entre esos momentos, jugarán. Es normal y saludable. Ir a la escuela puede sentirse familiar y reconfortante. Está bien enviar a los niños a la escuela cuando estén listos.

Señales de un afrontamiento deficiente

Puede que note cambios en la forma en que su hijo come y duerme. Esto es normal. Si los cambios duran más de unos días, llame al médico de su hijo. El afrontamiento deficiente puede aparecer en la escuela. Hable con el maestro de su hijo. Él puede proporcionarle apoyo adicional durante el día. Muchas escuelas tienen consejeros. La terapia del juego también ayuda a los niños que están atravesando un duelo.



Ninos en edad escolar (de 6 a 12 años)

Creación de recuerdos y reliquias

Esos son objetos personales que los niños pueden tener. Los ayudan a sentirse más cerca de la persona que ha muerto. Siempre tenga en mente la seguridad. Guarde los objetos frágiles para cuando el niño sea más grande.



- Fotos: haga un pequeño álbum con fotos de su ser querido.
- 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.
- 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 hermano” o “un video para la boda de mi hija”. 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 el niño escuche la voz de su ser querido. (¡Siga las instrucciones con atención!).

Recursos

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.

The Saddest Time (El momento más triste), de Norma Simon

Este libro ofrece tres cuentos cortos sobre la muerte de un ser querido. Se habla de la muerte y el duelo como una parte normal de la vida.

Everett Anderson's Goodbye (El adiós de Everett Anderson), de Lucille Clifton y Ann Grifalconi

Este libro explora las emociones que los niños pueden sentir después de que una persona muere.

When Someone Very Special Dies: Children Can Learn to Cope with Grief (Cuando muere alguien muy especial: los niños pueden aprender a superar el duelo), de Marge Heegaard

Los niños pueden escribir y dibujar en este libro. Las actividades ayudan a los niños a expresar sus emociones.

Healing Your Grieving Heart for Kids (Sanando tu corazón afligido para niños), de Alan Wolfelt

Este libro ofrece muchas ideas y actividades para apoyar un duelo saludable.



Sitios web:

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