

# Niños pequeños que comienzan a caminar (de 1 a 2 años)

---

## Entender la muerte

Los niños pequeños experimentan la muerte como una separación y una interrupción de la rutina. No comprenden muy bien lo que significa la palabra “muerte”. Su sentido del tiempo es muy limitado.

## Cómo ayudar a un niño pequeño que comienza a caminar

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



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 pequeños 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*”. Puede que deba repetir esto muchas veces en las próximas semanas. 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 papá*”. En su lugar, diga “*enterraremos el cuerpo de papá*”.

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

## Señales de un afrontamiento deficiente

Es posible que note cambios en la manera en que su niño pequeño come o duerme. Puede que también note más rabiets. Si está preocupado, llame al médico de su hijo. La terapia del juego también ayuda a los niños pequeños que están atravesando un duelo.

# Ninos pequenos que comienzan a caminar (de 1 a 2 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. Con los niños pequeños, siempre tenga en mente la seguridad. Los objetos pequeños pueden ser un peligro de asfixia. Guarde los objetos frágiles o pequeños para cuando el niño sea más grande.



- Fotos: haga un 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.
- 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 pequeño escuche su voz. (¡Siga las instrucciones con atención!).
- 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 hija” o “un video para el cumpleaños número 10 de mi hermanito”. Pueden ser cartas o dibujos. Los videos también están bien.

## 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. Puede que los niños pequeños no entiendan las palabras, pero los adultos pueden encontrar consuelo en leerles este libro.

*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.

## Sitios web:

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

