

¿Que les digo a mis hijos?

Este es un momento muy difícil para usted y su familia. A veces, es difícil encontrar las palabras correctas que decirles a los niños cuando se les habla sobre la muerte. Está bien que sus hijos estén tristes. Hágales saber que no están solos.

Es importante ser honestos con los niños sobre las enfermedades, las lesiones, la muerte y el hecho de estar muriendo. Esto también es válido para los niños pequeños. Los padres y las madres a menudo quieren proteger a sus hijos de las noticias tristes. Sin embargo, los niños a menudo saben cuándo sus familias están evitando hablar sobre temas graves. Lo pueden ver en el lenguaje corporal y las expresiones faciales. Puede que escuchen a los adultos hablar entre ellos. Para muchos adultos, decirle a un niño que un ser querido ha muerto es difícil y abrumador.



Los niños pueden sentirse ansiosos y preocupados

cuando no se les dice lo que está pasando. Pueden preguntarse qué es tan malo que todo el mundo habla de ello, pero nadie habla con ellos. Su imaginación puede llenar los espacios vacíos de manera que alimenten sus miedos. Muchos niños pueden pensar que la tristeza o el enojo que ven es su culpa. Esto puede hacer que los niños se sientan confundidos, culpables o avergonzados.

Use las palabras “muerto” y “muriendo”. Evite frases que confundan, como “se ha ido” o “está durmiendo”.

Evite las palabras vagas o equívocas. Si se le dice a un niño “ella está durmiendo”, es posible que piense que puede despertar a esa persona. Pueden tener miedo de irse a dormir porque piensan que también van a morir. Las frases “se ha ido”, “nos ha dejado” o “se fue a un mejor lugar” también pueden confundir a los niños. Use las palabras “muerte”, “muerto” y “muriendo”. Explíqueles qué significan esas palabras. “*Que alguien esté muerto significa que esa persona ya no está viva. No comen, no duermen, no sienten, no respiran ni juegan. La muerte es para siempre*”.

Dele tiempo a su hijo para escuchar y procesar lo que le está diciendo. Ofrezcale repetirlo para ayudarlo a entender. Verifique si su hijo entiende. Pídale que se lo explique a usted con sus propias palabras.

Sea cuidadoso con las palabras que usa al hablar con sus hijos sobre creencias religiosas. Los niños pequeños tienen un pensamiento muy concreto. Por ejemplo, “*ella era tan buena que Dios se la llevó al cielo*”. Los niños pequeños pueden pensar qué está mal en ellos que Dios no los quiere también. O pueden comportarse mal por miedo de que Dios los lleve si son “muy buenos”.

Recursos:

- www.cscrochester.org
- www.campgooddays.org
- Camp Heartstrings Camp Dreams (www.urmc.rochester.edu/home-care/hospice-care/camp-heartstrings)
- www.urmc.rochester.edu/childrens-hospital/bereavement
- Talking about Death: A Dialogue Between Parent and Child by Earl Grollman

