

Cómo ayudar a tu hijo/a ante la muerte de un ser querido.

La reacción ante la muerte de un ser querido por parte de los/las niños/as dependerá de su edad, características de personalidad, nivel de desarrollo y estilo de afrontamiento, y también dependerá de cómo se aborde esta situación en la familia. Por esto último, os ofrecemos unas ideas para acompañarles adecuadamente en este proceso:

- **COMUNICAR:** Conviene que le cuentes qué ha sucedido, utilizando un lenguaje sencillo, adaptado a su edad y con sinceridad.
- **PREGUNTAR:** Es bueno que le animes a expresar cómo se siente, qué piensa, qué dudas tiene. Puedes utilizar el dibujo o el juego para facilitararlo.
- **EMPATIZAR:** Demuéstrale que entiendes cómo se siente.
- **APOYAR:** Demuéstrale seguridad y apoyo.
- **AMAR:** Demuéstrale mucho amor, no sólo con hechos sino también con palabras.
- **COMPARTIR:** Cuéntale cómo te sientes tú. Podéis compartir vuestros sentimientos y preocupaciones.
- **EXPRESAR:** Mostrar ira, enfado, rabia, tristeza.... Permite el desahogo y la libre expresión de emociones, así que facilita esta expresión y no la reprimas.
- **ACERCAR:** Si compartís el espacio de aislamiento, mantente físicamente cerca, abrázale. Si no, mantén contactos frecuentes a través de teléfono o vídeo conferencia. Muéstrale tu disponibilidad.
- **DESPEDIR:** Hacer algún ritual de despedida, aunque sea en casa, algo bonito que os recuerde a las persona fallecida: podéis recordar lo que os ha enseñando, compartir anécdotas, leer un poema o escuchar su canción favorita.
- **ACOMPañAR:** más que nunca necesitará mucha atención y compartir sus actividades habituales. Si el padre o la madre no pudieran estar es importante que les sustituya otra persona adulta de confianza.
- **SER UN MODELO:** Las actitudes y reacciones de las personas adultas de referencia influirán en sus reacciones.
- **DAR ESTABILIDAD:** Es importante dar continuidad a la vida y mantener las rutinas habituales, incluso las de aislamiento: los juegos, las tareas escolares, la higiene, la alimentación y otras.

ALGUNOS ASPECTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA:

- Es fundamental **dejar que el/la niño/a se exprese con libertad** y sienta que sus emociones son válidas y comprendidas, por lo que es importante evitar frases del tipo “no llores” “no estés triste” “no te enfades” “ahora tienes que ser mayor”
- Cuanto más claros y sinceros seamos mejor comprensión tendrá y menos dudas les creamos. Es importante no tener miedo de utilizar la palabra muerte: a veces, lo que se desconoce crea más temor que lo que se conoce. Por eso conviene evitar los eufemismos como “se ha ido”, “está en un lugar mejor” , “se ha quedado dormido en un sueño muy largo”... Conviene matizar que si alguien se va puede volver, que si está en otro lugar es posible comunicarse o que si está dormido puede despertar. Como vemos estas explicaciones pueden confundir más que ayudar. Tampoco conviene actuar como si no hubiera pasado nada extraordinario.

- Evitar transmitir ideas de venganza, ni insistir en cómo hubiera sido en otra situación o si se pudiera haber evitado o en lo que os hubiera gustado hacer y no habéis podido. Es mejor centraros en lo que sí habéis podido hacer.

ALGUNOS RECURSOS PARA ACOMPAÑAR EL DUELO:

- Podéis utilizar **cuentos e historias** para ayudarles a integrar el concepto de muerte de una manera saludable, algunos que podéis usar:
 - “El pato y la muerte”: Infantil y primaria:
<https://www.youtube.com/watch?v=2dARhr1mC0o>
 - “Para siempre”: Infantil y primaria:
<https://www.youtube.com/watch?v=mXKckfs5YPc>
 - “El árbol de los recuerdos”: Infantil y primaria:
https://www.youtube.com/watch?v=V_Gvc8CU9tl
 - “El corazón y la botella”: primaria. Para niños/as bloqueados/as.
https://www.youtube.com/watch?v=FvXT-x_pSEA
 - Corto animado: “La vida de la muerte”: cualquier edad:
<https://www.youtube.com/watch?v=r9U2RCwflD4>
 - Corto animado: “La dama y la muerte”: a partir de adolescentes:
https://www.youtube.com/watch?v=VckGen2_E64
- Sesame Street: Familias en la aflicción: web con vídeos y recursos para facilitar el duelo a los niños: <https://sesamestreetincommunities.org/topics/afliccion/>
- Visionado de **películas** para reflexionar sobre la muerte con niños y adolescentes, como:
 - Para infantil y primaria: Bambi, El rey león; En busca del valle encantado; Mi chica; Buscando a Nemo...
 - Para secundaria: El hombre bicentenario; Up; El club de los poetas muertos; El niño con el pijama de rayas; Un monstruo viene a verme.
- Usar el **ciclo de la vida y las estaciones**: podemos hablar con ellos sobre los cambios de estaciones, como afecta a determinadas especies vegetales, a los árboles, a la naturaleza... para abordar el tema de la muerte. Les pedimos por ejemplo que piensen en los hormigueros, en los insectos y en los animales, y que averigüen cuáles son los que más viven, los que menos, en qué consiste el ciclo vital. A partir de ahí podemos abordar la muerte incluso con los niños más pequeños.

Os recordamos que, desde el Equipo de Orientación, estamos a vuestra disposición para apoyaros en estos momentos difíciles.