

GUÍA SOBRE EL DUELO INFANTIL



Escrito por Sandra Lucía López Cruz
Ilustrado por Marisol De la Torre

GUÍA SOBRE EL DUELO INFANTIL



Escrito por Sandra Lucía López Cruz

Ilustrado por Marisol De la Torre

ADIÓS ABUELO – ADIÓS ABUELA

Guía para padres

Escrito por Sandra Lucía López Cruz

Ilustrado por Marisol De la Torre (sol.ilustra)

Diseño por Marisol De la Torre

Diseño e ilustración de portada Marisol de la Torre

Revisión de contenido Engel Islas

Septiembre, 2022

Todos los derechos reservados

Ejemplar gratuito. Prohibida su venta.

Al descargar esta guía te comprometes a:

- No modificar los contenidos de ninguna manera.
- No lucrar económicamente con este material.

La infracción de los derechos aquí descritos puede ser constitutiva de delitos contra la propiedad intelectual.

Hecho en México

Descubre más de nuestro trabajo en:
www.habiaunavezpsicologiayeducacion.com

ÍNDICE

GUÍA PARA PADRES	6
HABLAR DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS	8
Sobre las emociones	10
Conceptos clave sobre la muerte	12
¿Cómo explicar la muerte a los niños?	14
RITOS FUNERARIOS	18
¿CÓMO AYUDAR?	21
Algunas de las cosas que los niños necesitan mientras atraviesan una pérdida	22
TE PRESENTO LOS LIBROS “ADIÓS ABUELO” “ADIÓS ABUELA”	24
ADQUIERE LOS LIBROS	27
Otros títulos de la colección	28



GUÍA PARA PADRES

Hola, quiero darte la bienvenida a esta guía sobre el duelo infantil.

Mi nombre es Sandra López, soy psicóloga infantil y maestra de educación especial. Una ferviente promotora del juego como medio de aprendizaje a través de diversos cursos y materiales que he desarrollado.



Mi pasión es trabajar con población infantil, acompañarlos en su proceso de crecimiento y desarrollo, así como en la sanación de sus heridas emocionales en el caso necesario. Mi camino inició hace algunos años desde que empecé a trabajar con niños, atendiendo dificultades de lenguaje, aprendizaje y desarrollo, así como en la psicoterapia clínica infantil en diversas instituciones privadas y públicas, a la par de ser docente de diferentes niveles educativos, desde preescolar hasta universidad. Además, impartiendo cursos y talleres dirigidos a docentes, padres de familia, niños, empresas e instituciones educativas.

Actualmente me dedico principalmente a desarrollar materiales terapéuticos, como los libros *Adiós Abuelo* y *Adiós Abuela* que buscan acompañar a niños y adolescentes en el proceso de duelo frente a la muerte de los abuelos.



Los niños me han enseñado tantas cosas, por lo que mi trabajo es mi forma de llegar a ellos y espero poder hacer una diferencia significativa en la sociedad a partir de la niñez.

En esta guía encontrarás:

- Información relevante sobre el duelo infantil.
- Recomendaciones para abordar la muerte frente a los niños y adolescentes.
- Ideas para acompañar amorosamente a los niños en este proceso.

Me alegra compartir este material, espero que sea de utilidad y sobre todo que sea una herramienta para llegar a los niños que están pasando por la experiencia de un duelo y necesitan ser acompañados.

Sandra López

*Comprometida con la igualdad de género, el uso de las palabras “el niño/los niños” en la redacción se debe únicamente a la finalidad de ofrecer una lectura más ágil y sencilla.





HABLAR DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS

Es normal no saber con exactitud cómo ayudar, cómo acompañar o qué decir frente a la muerte y mucho menos cuando esto sucede alrededor de los niños o adolescentes. Incluso podemos tener dudas sobre como comunicar el suceso. Lo mejor siempre será la honestidad de una forma amorosa.

Cuando sucede una muerte puede ser que nos sintamos incapaces de responder a las dudas de los niños frente al hecho, posiblemente estemos angustiados y pensemos que si les ocultamos la información de lo sucedido les evitaremos un dolor, sin embargo, este va a aparecer antes o después, ya que es una reacción natural ante la muerte de alguien cercano. **Lo mejor sería hacerles partícipes de nuestras propias emociones y acompañarlos a desarrollar habilidades necesarias a la hora de reponerse de sucesos como esta realidad.**

El **duelo** es el proceso natural que vivimos ante una pérdida o separación. Es como un camino que se va recorriendo poco a poco hasta llegar a la aceptación de la realidad de la ausencia.

Cada duelo es único y diferente, pero la compañía de alguien cercano que ofrezca un espacio respetuoso para hablar de lo que se está experimentando es un alivio universal.





Es a partir de los 6 años aproximadamente que los niños empiezan a entender el significado real de la muerte.



El proceso de duelo no tiene una duración determinada. Esto puede depender de muchos factores; el tipo de relación que se mantenía con quién murió, el tipo de muerte, las circunstancias, el entorno, la edad y capacidad emocional de los niños, entre otros.

Cada niño tiene derecho a vivir un proceso de duelo único y personal.



Sobre las emociones

Desde edades tempranas los niños sienten diversas emociones que no en todos los casos llegan a comprender, es nuestra tarea buscar las herramientas necesarias para ayudarles a que progresivamente conozcan qué es y cómo se llama eso que sienten, así como para poder gestionarles (que es diferente a controlar).

Durante el duelo todos expresamos diferentes emociones y está bien. Es importante validar todas las emociones que se vivan en el proceso, permitirle a los niños llorar, quejarse, gritar o expresar sin censura su sentir.

Nuestra tarea como adultos es ofrecer un acompañamiento, no reprimirles sus emociones con frases como “no te preocupes, no estes triste, ya no llores, él o ella no quisieran verte así” aunque tengamos las mejores intenciones tras estas frases.

Las emociones frente a la muerte suelen ser de tristeza, enojo, culpa, ansiedad, soledad, confusión, miedo, alivio.

Los comportamientos frente a la muerte suelen ser de evasión del tema, sueño, llanto. En el caso de los niños es posible que presenten conductas más inmaduras con respecto a su edad, como volver a mojar la cama, tener pesadillas y presentar miedo a la separación.



Los pensamientos frente a la muerte suelen ser de confusión, preocupación e incredulidad.

Las sensaciones físicas frente a la muerte suelen ser de fatiga, tensión, inquietud, agresividad y preocupación.

Muchas veces no podríamos notar una expresión evidente de sufrimiento en los niños, por lo que las expresiones más frecuentes serán los retrocesos en sus habilidades conductuales, el aislamiento, dificultades a la hora del sueño, cambios en su alimentación, ansiedad y miedos repentinos. Es importante mantenernos atentos a estos cambios y tener en cuenta que cuando hay una pérdida se atraviesa por un proceso de duelo, aunque sus manifestaciones no sean las esperadas.

- Lo mejor siempre será el acompañamiento de algún adulto de confianza, cercano y sensible ante las necesidades de los niños durante este proceso, de forma que le acompañen a descubrir las emociones que están viviendo y clarificar el proceso de muerte.
- Si usted considera que su niño necesita ayuda adicional, no dude en acercarse a un especialista.





Conceptos clave sobre la muerte

Todos los niños y adolescentes deben comprender cuatro conceptos clave sobre la muerte, para asimilar y construir su propio significado de la forma menos confusa posible:

1 **La muerte es universal, todos los seres vivos mueren:** Puede ser que los niños creen que la muerte es algo ajeno a ellos o a las personas que le rodean, y que esto nunca sucederá a sus seres queridos, por lo que es importante que ellos sepan que ésta no excluye a ningún ser vivo.

2 **La muerte es irreversible, todo lo que muere no vuelve a vivir:** Es importante ayudar a los niños a entender que la muerte es una condición definitiva. Que comprendan que cuando un ser vivo muere, jamás volverá a estar vivo.

3 **Al morir las funciones vitales se detienen:** Es importante que los niños tengan claro que cuando un ser vivo muere deja de oír, oler, ver y respirar. Recalcando que a pesar de eso siempre estará en nuestros recuerdos y corazón.



4

Toda muerte tiene una causa: Es necesario que los niños sepan que existe una causa física por la que los seres vivos morimos, evitando con esto que los niños elaboren sus propias teorías equivocadas sobre este suceso, lo que puede generar más angustia en el caso de sentirse culpable.

- Para que los niños lleguen a entender estas
- claves, han de entender primero conceptos
- como el tiempo (pasado-presente-futuro) y
- el funcionamiento de los organismos vivos.





¿Cómo explicar la muerte a los niños?

Existen varios motivos por los que los adultos evitamos hablar a los niños sobre la muerte. Uno es el temor que sentimos y el dolor que nos causa, por lo que intentamos “proteger” a los niños de ese dolor. Otro es que se considera que los niños no comprenden la muerte e incluso pueden no sentirse afectados por ella, pero no es así, ya que los niños son conscientes de la muerte y pueden sentir una gran aflicción por la pérdida de un ser querido. Siempre será mejor si alguien cercano le hace partícipe de la noticia y actúa de forma amorosa, respetuosa y sincera. Si usted como adulto cercano tiene el privilegio de explicarle la muerte a su niño, no dude en hacerlo.

1

Hable siempre con la verdad por más difícil que la considere, ocultar el suceso o mentir sobre éste, sólo confunde a los niños. Utilice siempre la palabra “muerto” sin reemplazarlo con explicaciones como “se quedó dormido, está descansando, lo necesitaban en el cielo, está en otro lugar”, etcétera. Estas respuestas sólo confunden a los niños y les generan más angustia. Hablar con la verdad no es lo mismo que darle detalles de lo sucedido que pueden resultar innecesarios y perturbadores. Lo importante es ofrecer la información que necesiten y que por su edad puedan procesar.





2

Muéstrese disponible para ofrecer respuestas claras frente a lo sucedido, con un lenguaje claro, directo y adecuado a la edad y desarrollo del niño. Y si en realidad desconoce la respuesta dígalolo, también es bueno que los niños entiendan que a veces los adultos no tenemos la respuesta de todo.

Algunas ideas:

Si no se tienen las respuestas basta con decirles sinceramente a los niños: “No sé”, “Yo también me lo pregunto”.



3

Déjele claro que la muerte no es su culpa. En muchas ocasiones los niños pueden sentir que ellos han tenido alguna responsabilidad, este es un sentimiento común que surge en los niños frente a la muerte de un ser querido.

4

Explique lo que implica la muerte: ya no va a poder jugar más con quien ha muerto, ya no lo va a ver, el cuerpo de quien ha muerto ya no siente. Pensar que quien ha muerto puede tener las capacidades de un ser vivo después de fallecer puede generar angustia en los niños.



5

Hable sobre las causas de la muerte de forma honesta, pero evite detalles difíciles de procesar para un niño. Escoja bien las palabras.



Algunas ideas:

Si la muerte fue causada por una enfermedad, explíquelo que solo las enfermedades graves son las responsables de una muerte en la inmensa mayoría de las ocasiones.

6

No minimice las emociones frente a la pérdida, todas las emociones son válidas y debemos tomarlas en cuenta sin importar la edad de quien las vive.



Algunas ideas:

Evite frases como: “Ya no estés triste”, “Ya deja de pensar en eso”, etcétera.

Hágale saber que está bien sentirse triste, enojado, confundido o cualquier otra emoción que esté viviendo frente a la pérdida. Puede decir cosas como: “Lamento que te sientas así, gracias por compartirmelo”, “Estoy aquí para ti, podemos hablar de lo que quieras”.





Hay que tener en cuenta la edad de cada niño, su nivel de madurez y la capacidad de comprensión al momento de compartir la noticia. Hay niños de cuatro años que entienden prácticamente todo y niños de diez años que necesitan explicaciones más sencillas: **hay que saber dar a cada niño la información que necesita.**





RITOS FUNERARIOS

Estos son parte importante en la elaboración del duelo y muchas veces como adultos no sabemos si es buena o mala idea dejar que los niños participen de ellos, y aunque es un tema muy personal incluir a los niños en éstos, siempre y cuando hagamos un trabajo previo de anticipación y comunicación al respecto (lo que verá, las reacciones de las otras personas, cómo es el lugar, etcétera) puede traer beneficios en la elaboración de su duelo, ya que los rituales son también una forma de despedida.

Para los niños puede llegar a ser beneficioso participar en los ritos funerarios porque se sienten parte de la familia a todos los niveles, participan del apoyo social y, además, empiezan a recolocar a quien murió en sus vidas a través del recuerdo, haciendo real la pérdida.

Tenemos que explicarles a los niños en qué consisten los ritos de despedida y qué significan, para que comprendan que éstos son una forma de homenajear a quien murió, de darle un último adiós en el plano terrenal. Podemos hablarles acerca de las ceremonias religiosas, los rituales en las funerarias, o los que vayan a llevarse a cabo según las creencias de cada familia.

No hay una edad específica para que los niños participen en los rituales de despedida. Lo importante y primordial a considerar es la capacidad de entendimiento (acorde a su edad) y la capacidad emocional de experimentar situaciones de este tipo.



Si alejamos a los niños de la experiencia de vivir estos rituales, les negamos la oportunidad de despedirse de quien murió, lo que además dificulta la comprensión de la muerte. Acercarle a este proceso permite a los niños tomar conciencia de que esa persona ha muerto y no la va a ver más.



Si los niños no desean participar de los rituales, es necesario recordarles que no es obligatorio, que no pasa nada si no acuden. En esas circunstancias tienen que sentirse en libertad de actuar como creen y como se sienten, no hay que forzar esa situación.



A veces no es posible que los niños asistan a los rituales o pueden no desear hacerlo, en ocasiones no han podido despedirse por la imprevisión de la muerte o las circunstancias, pero siempre es conveniente una despedida. Pueden recurrir a homenajes privados y despedidas simbólicas.



Algunas ideas:

- Visitar lugares significativos relacionados con quien ha muerto.
- Encender velas en honor a quien ha muerto.
- Hacer una caja donde guardar recuerdos de quien ha muerto.
- Escribir cartas a quien ha muerto, para después guardarlas, enterrarlas o quemarlas.
- Hacer un álbum de fotos de momentos especiales compartidos con quien ha muerto.
- Escribirle una canción.
- Escribirle un poema.
- Dedicar un día específico a compartir recuerdos y anécdotas relacionados con quien ha muerto.





¿CÓMO AYUDAR?

Parte importante de acompañar a un niño o adolescente frente a una pérdida es compartirle nuestros propios sentimientos, comúnmente como adultos ocultamos nuestras emociones o evadimos el tema, con la intención de evitarles el dolor de éste, sin embargo, esto se aleja de la realidad, pues los adultos somos parte de los referentes que tienen los niños para vivir y afrontar sus pérdidas.

Los niños se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor, tanto de quién se ha ido, como de la forma en que reaccionan frente a los sucesos las personas a su alrededor, por lo tanto, podemos utilizar las situaciones para regalarles herramientas de afrontamiento sanas y acompañarlos, evitando crear en los niños sentimientos de culpa u otros sentimientos contrarios a la realidad.

- Si como adulto también estás en duelo antes de ayudar a un niño, ayúdate a ti mismo.
- Busca ayuda para ti si la necesitas, es doloroso tratar de ayudar a los niños sin que los adultos se ayuden a sí mismos.
- No sufras en soledad. Está bien si deseas demostrar tus emociones justamente con tus niños, pues esto también forma parte de normalizar que todos presentamos emociones frente a una situación dolorosa como la pérdida de un ser querido.





Algunas de las cosas que los niños necesitan mientras atraviesan una pérdida

Respuestas claras frente a lo sucedido, con un lenguaje claro, directo y adecuado a su edad y desarrollo.

Verdades frente a la muerte, evitemos decir cosas que les confunden como “se fue a un mejor lugar”, “lo necesitaban en el cielo”, “se quedó dormido”.

El permiso de sentirse triste, enojado, confundido o cualquier otra emoción que este viviendo frente a la pérdida, respetemos sus emociones y acompañémoslos a vivirlas de la mejor manera.

La seguridad de que no están solos, y no lo estarán, pues contarán con nuestro apoyo para acompañarle y para cuidarle.

Saber que no es su culpa, este es un sentimiento muy común que surge en la infancia frente a una muerte.

La posibilidad de participar en rituales si lo desea, (funeral, misa, velorio, etc.)





Ser abrazados y llorar junto con ellos.

La seguridad de que estará cerca de él algún adulto para cuidarle por mucho tiempo.

Saber que está bien retomar las actividades cotidianas y ser feliz.

Obtener apoyo profesional si lo necesita.



TE PRESENTO LOS LIBROS "ADIÓS ABUELO" "ADIÓS ABUELA"

Los libros *Adiós abuelo* y *Adiós abuela* surgen de la necesidad de contar con una herramienta terapéutica para acompañar a niños y adolescentes que están pasando por un duelo derivado de la pérdida de una figura familiar significativa como son la abuela o el abuelo.

Estos libros son un espacio para plasmar las emociones, los pensamientos, los agradecimientos y los recuerdos que surgen tras la muerte de uno de los abuelos, están diseñados para animar a los niños a expresar sus emociones a través del dibujo, la escritura, ejercicios de imaginación, cartas, fotografías y otros recuerdos de la persona.

Además, a través de diferentes actividades se acompaña a los niños y adolescentes a desarrollar capacidades para afrontar sus pérdidas y encontrar la oportunidad de aprender que la muerte puede ser difícil de asimilar, pero que forma parte de la vida, que se puede hablar de ello sin problema y sin miedo y que nuestros seres queridos habitan nuestro corazón aun cuando su presencia física ha terminado.

Los libros están dirigidos principalmente para acompañar a niños y adolescentes a partir de los 6 años. Sin em-



bargo, bien podrían servir para aquel adulto que sienta la necesidad de trabajar con ellos.

• Posiblemente los niños más pequeños necesitarán el acompañamiento de una figura adulta, para recopilar la información y entender con más claridad las instrucciones.



• Los niños más grandes y/o adolescentes pueden hacer uso de forma individual si así lo deciden y compartirlo, si llegaran a tener esta intención, con sus adultos cercanos, quienes tendrán la labor de estar disponibles para cualquier elección. Si los niños desean compartirlo, es una oportunidad para aprender y escuchar sobre sus pensamientos y preguntas acerca del suceso, así como profundizar juntos en el tema.

• Es fundamental el respeto y comprensión para las expresiones que los niños hagan en este material, incluso si no quieren compartir lo que plasmen aquí, no los presione.

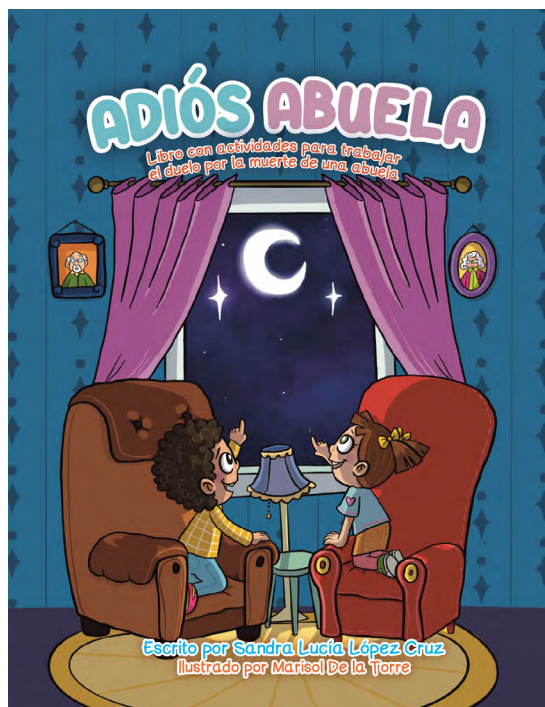
Esta guía que tienes en tus manos es un complemento a la información que se le ofrece a los niños y adolescentes en los libros “Adiós abuelo” “Adiós abuela”, pues es importante como padres tener una noción de cómo acompañar durante el proceso de duelo a los niños.



- Contar lo que les sucede en situaciones difíciles tiene un efecto liberador para los niños, puesto que se experimenta un alivio cuando las emociones son expresadas y compartidas.
- Acompañar a un niño durante un duelo requiere las mismas atenciones que cualquier adulto: comprensión, escucha y un ambiente seguro para la expresión de emociones alrededor del suceso. Es importante que los niños sepan que todas las emociones que sienten (agradables y desagradables) forman parte del proceso del duelo.

Si se considera necesario no dude en acercarse a un especialista para dar un seguimiento más cercano a cada caso.

ADQUIERE LOS LIBROS:



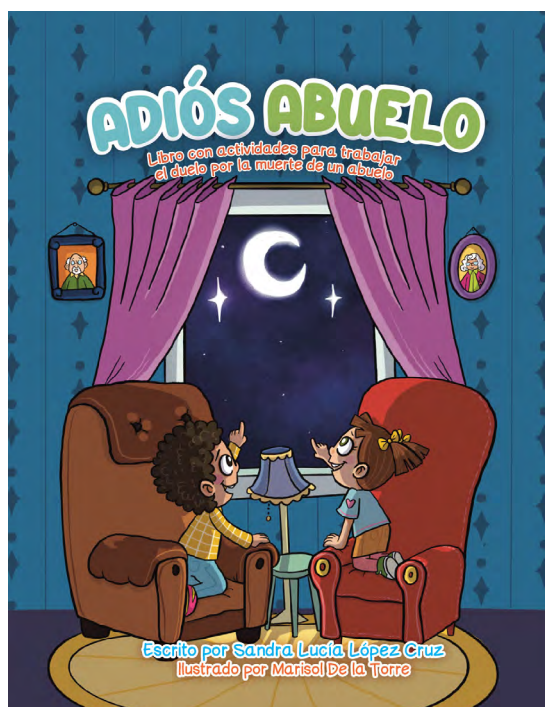
Adiós abuela es un libro terapéutico dirigido especialmente a los niños que están viviendo el duelo por la muerte de una abuela.

Encuétralo en:



O en el enlace:

<https://t1p.de/adiosabuela>



Adiós abuelo es un libro terapéutico dirigido especialmente a los niños que están viviendo el duelo por la muerte de un abuelo.

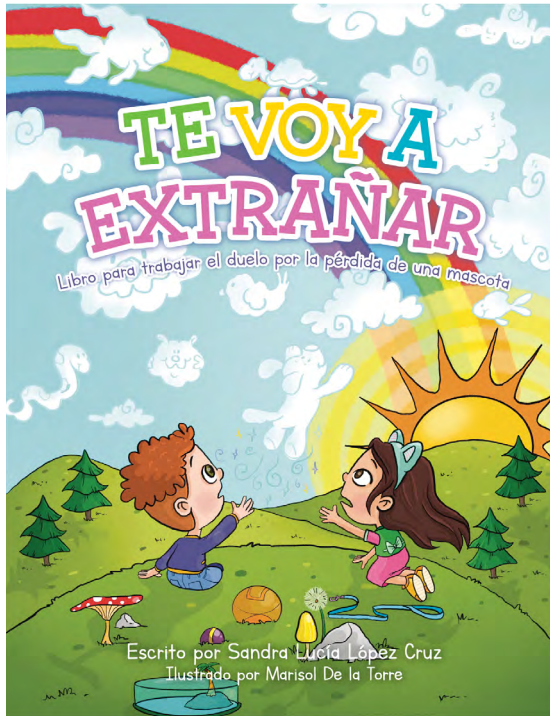
Encuétralo en:



O en el enlace:

<https://t1p.de/adiosabuelo>

Otros títulos de la colección:



Te voy a extrañar es un libro terapéutico dirigido especialmente a los niños y a sus mascotas de quienes han tenido que despedirse.

Encuétralo en:



O en el enlace:

<https://t1p.de/tevojaextranar>