

# Cómo ayudar a los niños a despedirse desde lejos

Cuando no es posible visitar el hospital, los niños aún necesitan oportunidades para despedirse de un ser querido que está muriendo. Puede ser beneficioso permitir que los niños tengan un espacio seguro para hacer preguntas y expresar sus sentimientos hablando y jugando. Es importante siempre ser honesto con los niños sobre la muerte de un ser querido. El uso de términos concretos como "morir" y "muerto" son menos confusos para un niño que términos poco claros como "fallecido" o "en un lugar mejor." También podría ser útil leer un libro de cuentos sobre la muerte apropiado para la edad de su hijo para ayudarlo a comprender mejor.

Aquí hay otras formas que podrían ayudar a los niños a despedirse cuando no es una opción visitar el hospital:

- Haz un dibujo de tu ser querido o de un recuerdo favorito con ellos.
- Escribirle una carta a tu ser querido. Puedes pedir que un adulto en el hospital lo lea en voz alta.
- Escribe una canción o un poema sobre ellos. Compártelo en voz alta, ya sea solo, con tu familia, o haz una grabación para enviar al hospital.
- Lee un libro o poema que te recuerde a su ser querido.
- Elige un artículo especial que pertenecía a tu ser querido para así quedarte con él. (Padres, asegúrese de que este artículo sea seguro, duradero y apropiado para su hijo).
- Elige una pieza de ropa que pertenecía a tu ser querido. Conviértelo en una almohada.
- Haz una lista de las cosas que aprendiste de su ser querido.
- Planta un árbol, una flor o entierra una cápsula del tiempo, o haz un jardín de piedra en memoria de un ser querido.
- Intenta una actividad o un pasatiempo que tu ser querido solía disfrutar.
- Ve fotos tuyas y de tu ser querido. Haz un álbum de recortes. Habla sobre tus recuerdos de ellos.
- Escucha música que te recuerde de tu ser querido. Haz una lista de reproducción de sus canciones favoritas.
- Usa un libro o un diario para escribir tus sentimientos y tus recuerdos favoritos de tu ser querido. Si lo deseas, incluso puedes compartir estos pensamientos con otras personas.
- Haz un "abrazo" calcando las manos sobre el papel y luego recórtalas. Puedes decorar las manos o escribir mensajes para tu ser querido. Mide un trozo de cuerda para que sea tan largo como tus brazos. Adjunta los extremos de la cuerda a las manos de papel. Ahora tienes un "abrazo" que puedes enviar al hospital.
- Cocina una comida especial que solías hacer o comer con tu ser querido.
- Abraza un osito de peluche o tu juguete favorito y diles un mensaje especial que quieres decirle a tu ser querido.



Hay muchas maneras creativas de honrar a un ser querido. Puede preguntarle a su hijo qué le gustaría hacer para despedirse mientras lo ayuda a comenzar a llorar y recordar a su ser querido.

El programa de vida infantil Chereese Mari Laulhere | (562) 933-8060