

# Guía de Padres/Guardianes para Ayudar a los Niños de Todas las Edades a Entender la Muerte



Información Proporcionada por:





## Nacimiento a 3 Años

### Como los Niños Entienden la Muerte:

Los niños ven la muerte como una pérdida, separación o abandonamiento. Bebés y niños pequeños sienten la tristeza o ansiedad que les rodea

- Impactados por la reacción de los cuidadores y otras personas importantes alrededor de ellos.

### Posibles Reacciones/Comportamientos:

- Pueden presentar cambios en el modo de dormir, comer, y el estado de ánimo. Por ejemplo, mas irritable, falta de apetito, mas apegado

### Como Ayudar:

- Mantenga una rutina normal cuando sea posible
- Los Padres o personas importantes para ellos deben proveer un cuidado consistente



## 3 a 6 Años de Edad

### Como los Niños Entienden la Muerte:

Los niños ven la muerte como reversible y temporal, y creen que las personas que mueren volverán

- Pueden creer en pensamientos mágicos: sus pensamientos, acciones o emociones pudieron causar la muerte o que la muerte es un castigo por haber hecho algo malo.
- Pueden interpretar las palabras literalmente. Por ejemplo, mi papá murió de un dolor de estomago, a mi me duele el estomago, probablemente yo muera también
- Impactados por las emociones de otros alrededor de ellos
- Conceptos abstractos como el cielo pueden ser difícil de entender

### Posibles Reacciones/Comportamientos:

- Los niños pueden volver a una etapa anterior del desarrollo. Por ejemplo, orinarse en la cama, hablar como bebé, el miedo a la oscuridad
- Pueden verse no afectados por la muerte
- Pueden presentar cambios en el modo de dormir, comer, estado de ánimo y comportamiento
- Pueden escapar a través del juego
- Pueden necesitar hablar de la muerte repetidamente para hacer que parezca real

### Como Ayudar:

- Sea honesto, use términos concretos para describir la muerte. Por ejemplo, muerte, se ha muerto, personas muertas ya no respiran, comen, van al baño o crecen
- Evite usar palabras como dormir, descansando, se fue de viaje, lo perdimos
- Mantenga una rutina normal cuando sea posible
- Repita explicaciones simples y honestas cuando le pidan información
- Use libros acerca de la muerte y pérdida para ayudar a explicar y comprender
- Proporcione oportunidades para jugar, dibujar y expresar sus emociones

## 3 a 6 Años de Edad (continuación)

- Asegúrele que nada de lo que el niño dijo, hizo, o pensó causó la muerte
- Prepárelo para lo que puedan esperar en relación a los rituales de despedida. Por ejemplo, funeral y visitantes
- Infórmele al personal de la escuela acerca de la muerte



## 6 a 9 Años de Edad

### Como los Niños Entienden la Muerte:

Los niños empiezan a ver la muerte como algo final

- Pueden pensar que la muerte es algo que se lleva a personas o que es contagioso
- Aumenta la curiosidad acerca de la enfermedad, muerte y como afecta el cuerpo
- Se preocupan de como la persona muerta come, duerme etc.
- Pueden culparse por la muerte y sentirse culpables
- Los niños ven la muerte como accidental o algo que le sucede a las personas mayores, pero no a ellos

### Posibles Reacciones/Comportamientos:

- Pueden tener dificultad al separarse de los miembros de la familia
- Pueden presentar cambios en comportamiento. Por ejemplo aumento en agresión o síntomas físicos
- Pueden tener dificultad al expresar sus emociones verbalmente
- Pueden tener dificultad en la escuela. Por ejemplo, cambios en la interacción con compañeros, calificaciones, problemas de concentración

### Como Ayudar:

- Sea honesto, use términos concretos para describir la muerte. Por ejemplo, se ha muerto, personas muertas ya no respiran, comen, van al baño o crecen.
- Evite usar palabras como dormir, descansando, se fue de viaje, lo perdimos
- De permiso de llorar, compartir pensamientos y emociones
- Identifique los temores y las ideas erróneas (por ejemplo, ellos no pueden contraer la enfermedad) y enfóquese en emociones potenciales de culpabilidad (por ejemplo, nada de lo que hicieron causó la enfermedad)
- Proporcione oportunidades para jugar, dibujar y escribir
- Déles la oportunidad para compartir memorias positivas acerca de la persona muerta
- Mantenga rutinas diarias cuando sea posible, por ejemplo la escuela
- Infórmele al niño acerca de quien le ayudará a satisfacer sus necesidades. Por ejemplo, actividades sociales, cuidado
- Infórmele al personal de la escuela acerca de la muerte
- Anime a que participen en rituales de despedida



## 9 a 12 años de Edad

### Como los Niños Entienden la Muerte:

Niños son más conscientes de la finalidad de la muerte y de su propia mortalidad

- Preocupados acerca de como la pérdida les afectará
- Entienden que ellos también morirán
- Interesados en el aspecto biológico de la muerte y detalles alrededor de los rituales de despedida
- Pueden pensar en términos abstractos. Por ejemplo, pueden tener preguntas acerca de después de la vida

### Posibles Reacciones/Comportamientos:

- Pueden negarse inicialmente a compartir pero después pueden tener una reacción fuerte al dolor
- Pueden estar enojados y dirigir su ira hacia ciertas personas. Por ejemplo, padres, hermanos, compañeros, la persona que murió
- Pueden presentar varias emociones tales como impresión, ansiedad, negación, miedo, depresión
- Pueden presentar cambios en comportamiento en la casa o en la escuela. Por ejemplo, revelarse o síntomas físicos
- Pueden interesarse mas en rituales espirituales

### Como Ayudar:

- Sea honesto, use términos concretos para describir la muerte, como muerto o se ha muerto
- Proporcione y anime la discusión y las oportunidades para expresarse
- Esté disponible pero sea respetuoso de la necesidad de privacidad.
- Asegúrele que llorar es una manera de expresar su dolor
- Modele comportamientos saludables. Por ejemplo, manteniendo actividades y rutinas
- Dé la oportunidad de compartir memorias positivas acerca de la persona muerta
- Infórmele al personal de la escuela acerca de la muerte
- Promueva participación en rituales de despedida



## Adolescentes

### La Comprensión de la Muerte:

Los adolescentes tienen una comprensión adulta de la muerte como inevitable, universal, e irreversible

- Pueden sentirse confundidos, responsables, indefensos, enojados, solos, culpables o asustados, pueden reprimir la tristeza
- Se ven invisibles, no me pasará a mí
- Entienden completamente lo que la muerte implica y reconoce que la vida es frágil
- Cuestionan el significado de la vida y las creencias espirituales y religiosas

## **Adolescentes (continuación)**

### **Posibles Reacciones/Comportamientos:**

- Pueden involucrarse en comportamientos riesgosos. Por ejemplo, manejando a alta velocidad, usando drogas y alcohol, revelarse sexualmente
- Pueden necesitar permiso para expresar su dolor pero prefieren hacerlo con compañeros y no adultos
- Aumentaran las críticas hacia los adultos o cuidadores
- Pueden querer asumir el papel de adulto

### **Como Ayudar:**

- Promueva oportunidades para una platica abierta y honesta
- No asuma que los adolescentes pueden sobrellevar sus problemas sin ayuda o apoyo
- Esté disponible pero sea respetuoso de la necesidad de la privacidad
- Ayúdeles a identificar compañeros u otros adultos de confianza con quien pueden compartir sus pensamientos y emociones
- Discuta los cambios que puedan ocurrir en la estructura familiar
- Modele comportamientos saludables. Por ejemplo, manteniendo actividades y rutinas
- Infórmele al personal de la escuela acerca de la muerte
- Promueva participación en rituales de despedida