

Aquí están nuestros mejores consejos sobre cómo apoyar a un niño después de una muerte.



Use un lenguaje claro y concreto, como "muerto" y "murió". Evite frases como "falleció" o "ella se ha ido".



Responda las preguntas de su hijo para **asegurarle que puede hablar con usted.**



En la medida de lo posible, **mantenga sus rutinas regulares**, como la hora de comer y dormir.



Asegúrese de que su hijo pueda acceder a artículos de consuelo para crear una sensación sensorial de seguridad.

SANE y cuídese en el proceso

Sostenga una rutina normal tanto como le sea posible y descanse con frecuencia.

Atienda sus necesidades: cuide su cuerpo con alimentos saludables y agua, y manténgase en movimiento con actividades como estiramientos o caminatas al aire libre.

No rechace el apoyo de otras personas; acéptelo de las maneras que le resulten más útiles.

Exprese sus emociones con otras personas cuando surjan.



Jessica's House ofrece grupos gratuitos de apoyo entre pares a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus cuidadores adultos que estén atravesando un duelo por una muerte. En cada grupo se combinan platicas terapéuticas con juegos y expresión creativa para fomentar la sanación y la esperanza para el futuro.

Para obtener más apoyo y recursos:

jessicashouse.org
info@jessicashouse.org
o llame al **(209) 250-5395**

Autoras



Erin Nelson, ACTP
Directora ejecutiva



Colleen Montague, LMFT
Directora de alcance y educación

Horas de Oficina

Lunes – Viernes
8 am to 4 pm

1225 W. Christoffersen Pkwy
Turlock, CA 95382

Síganos    



Cómo acompañar a un niño luego de una muerte los primeros días



Grief Support for Children, Teens,
Young Adults and Their Families

Cuando un niño experimenta la muerte de alguien, es importante que reciba el apoyo que necesita.

Seguramente haya deseado que la muerte no afectara a su hijo o hija hasta que fuera más grande, y nunca imaginó que atravesarían un duelo juntos. A continuación, le compartimos algunas ideas para brindar apoyo a un niño durante los primeros días y semanas después de una muerte.

- Use vocabulario claro y concreto, como las palabras “muerto” y “murió”. Para que no haya confusiones, evite usar frases como “falleció” o “ya no está”.
- Los niños pequeños no entienden por completo el significado de “muerte”; explíquelo que ocurrió algo físico que causó la muerte. Este es un ejemplo del uso de vocabulario concreto: *“Tengo una noticia triste para contarte. Tu mamá estuvo en un accidente. El accidente lastimó tanto su cuerpo que su cuerpo dejó de funcionar y murió”*.
- Comparta detalles apropiados para que pueda comprender lo que está escuchando. Por ejemplo, un niño no entenderá términos como “paro cardíaco” o “fatalidad”. En cambio, puede decir: *“Su corazón se detuvo, lo que hizo que su cuerpo dejara de funcionar”*.
- Si se trata de una sobredosis, un suicidio o un homicidio, por más difícil que sea, es importante que le cuente lo que pasó. Como la muerte es de dominio público, puede escucharlo de alguien más o



leerlo en las redes sociales. Este enfoque puede parecer duro o aterrador, pero ayuda a cultivar la confianza entre usted y su hijo en momentos difíciles. Además, evita que su hijo gaste energía innecesariamente intentando entender lo que pasó. Estos son algunos ejemplos de lo que puede decir:

“Tengo una noticia triste para contarte. Tu papá usó un arma para hacer que su cuerpo dejara de funcionar. Eso se llama suicidio”.

“Tengo una noticia triste para contarte. Tu tío murió por un arma. Otra persona hizo que su cuerpo dejara de funcionar. Lo que sucedió se llama homicidio o asesinato”.

“Tengo una noticia triste para contarte. Tu mamá tomó demasiados medicamentos y su cuerpo dejó de funcionar. Lo que sucedió se llama sobredosis”.

- Responda las preguntas que su hijo tenga sobre la muerte para que sepa que es seguro hablar con usted y que está para ayudarlo a procesar sus emociones. Sepa que está bien decir *“no lo sé”* o *“intentaré averiguarlo”*. Antes de responder, pregúntele qué piensa para darle la oportunidad de compartir sus pensamientos e ideas.
- Mantenga sus rutinas, como las comidas y la hora de dormir, tanto como sea posible.
- Cree oportunidades para compartir tiempo juntos y brinde consuelo con proximidad física y abrazos.

- Dé el ejemplo de un duelo saludable expresándole a su hijo cómo se siente y permitiéndole compartir sus sentimientos con usted.
- El duelo de cada persona es como la huella digital: cada integrante de la familia tendrá su propia forma de enfrentarlo. No hay formas correctas o incorrectas de transitar el duelo.
- Ofrezca consuelo en relación a la seguridad, pero evite promesas que no pueda cumplir. Puede decir: *“Estoy cuidando mi cuerpo y haré todo lo posible para mantenerme saludable”* o *“Lo que sucedió es inusual y estamos haciendo todo lo que podemos para que estés a salvo”*.
- Para crear una sensación de seguridad, garantice el acceso a objetos que le brinden consuelo, como su manta o animal de peluche favoritos.
- Permita que se exprese mediante el movimiento, ya que el duelo suele sentirse como energía en el cuerpo, y no solo como pensamientos o emociones. Liberar la energía mediante actividades de juego físico, como correr, saltar o lanzar objetos puede brindar alivio.
 - Incluya a su hijo en la planificación del funeral y explíquelo los detalles para que sepa qué esperar.
 - Informe al docente de su hijo de la muerte para que esté al corriente y pueda brindarle apoyo adicional una vez que su hijo regrese a la escuela.

