

# Aquí están nuestros mejores consejos sobre cómo apoyar a su hijo después de la muerte de un hermano.



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



Cada uno tiene una forma diferente de enfrentar el duelo. **Permita que su hijo se exprese** de una manera única.



Proporcionar rutinas, flexibilidad y opciones. **Ofrecer opciones puede ayudar a su adolescente a recuperar la sensación de control.**



Inicie una conversación sobre el hermano de su hijo para **permitirle que hable sobre él.**

## SANE y cuídese en el proceso

**S**ostenga una rutina normal tanto como le sea posible y descanse con frecuencia.

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

**N**o rechace el apoyo de otras personas; acéptelo de las maneras que le resulten más útiles.

**E**xprese 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



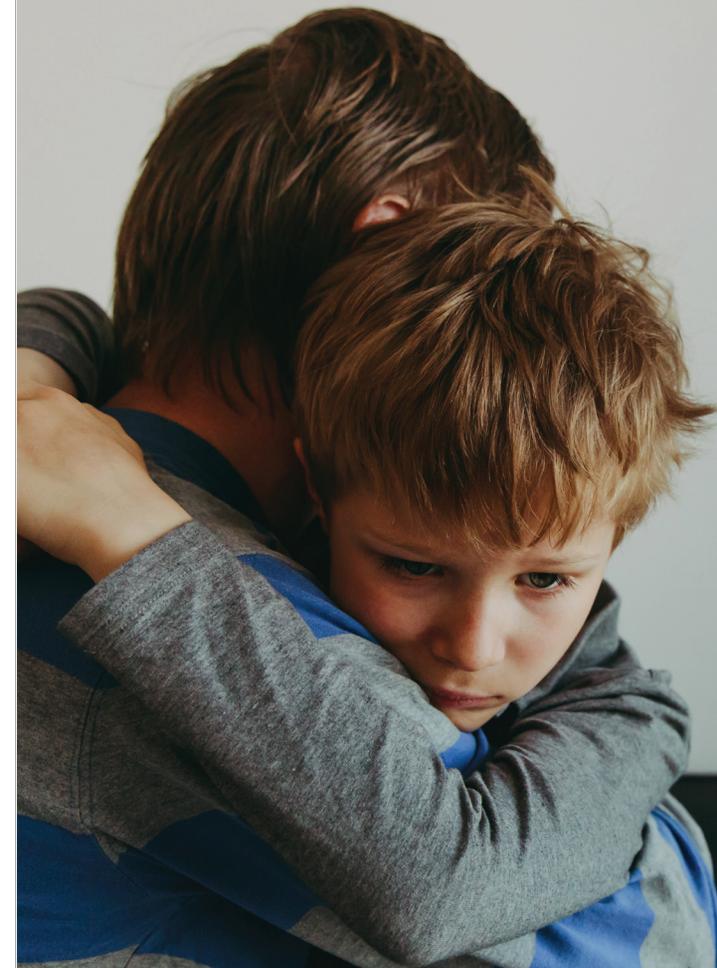
Colleen Montague, LMFT  
Directora de alcance y educación

### Horas de Oficina

Lunes – Viernes  
8 am to 4 pm

1225 W. Christoffersen Pkwy  
Turlock, CA 95382

Síganos    



# Cómo acompañar a un niño después de la muerte de un hermano



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

**Es posible que acompañar a su hijo cuando está en duelo por la muerte de un hermano sea la tarea más difícil que le haya tocado enfrentar, en especial, si usted está transitando la inconcebible muerte de su hijo.** Seguramente haya deseado que la muerte no afectara a su hijo hasta que fuera más grande. En esta guía se brindan ideas prácticas para que apliquen mientras recorren juntos el camino hacia la sanación.

### Hablar abierta y honestamente sobre la muerte

Cuéntele a su hijo de la muerte de su hermano lo antes posible. Siéntese con su hijo en un lugar tranquilo y tenga a mano elementos que le brinden consuelo, como su manta o animal de peluche favorito. Use vocabulario fácil de comprender, como las palabras “muerto” y “murió”. Por ejemplo: *“Tu hermana estuvo en un accidente de coche. El accidente lastimó tanto su cuerpo que su cuerpo dejó de funcionar y murió”*. Cuando los niños no tienen la información suficiente, llenan los espacios vacíos con su imaginación y esto causa confusión.

### Escuchar y reflexionar sin juzgar

Cuando los niños pierden a un hermano, son despojados de una relación con alguien que pensaban que estaría siempre a su lado. Los vínculos entre hermanos suelen estar cargados de sentimientos de adoración y amistad, junto con irritación y resentimiento, y esta complejidad afectará el duelo. Una de las mejores maneras de acompañar a un niño es mediante la reflexión. Por ejemplo, si su hijo dice: *“Extraño jugar con mi hermano”*, puede responderle: *“Extrañas a tu hermano y te gustaría poder volver a jugar con él”*. Si el niño se siente comprendido, sabrá que puede acudir a usted para recibir apoyo.



### Todo el mundo enfrenta el duelo de diferentes maneras

El duelo de cada persona es como la huella digital: cada integrante de la familia tendrá su propia forma de enfrentarlo. Luego de la muerte de un hijo, es común que a una persona le moleste la forma de enfrentar el duelo de otra. Es posible que algunas personas quieran conversar sobre lo que pasó y que otras prefieran no hablar tanto, o que algunas personas manifiesten el duelo de manera intensa y que otras no. Respetar la forma de enfrentar el duelo de cada persona permite que cada cual se exprese de manera honesta.

### Crear una rutina con flexibilidad y opciones

Cuando alguien muere, la vida cambia de manera drástica. Cree rutinas en el hogar que generen predictibilidad en su hijo. Respetar el orden de las comidas, antes y después de las obligaciones escolares, la hora de dormir y las tareas domésticas genera estabilidad.

Brindar opciones puede ayudar a su hijo a recuperar un sentido de control. Una opción simple puede ser preguntarle si le gustaría hacer la tarea antes o después de cenar.

### Brindar oportunidades para la expresión personal

Los niños expresan el duelo mediante los juegos de simulación, el arte o la escritura. Prepare un lugar en el hogar donde puedan acceder a materiales artísticos, como crayones, lápices de colores, marcadores y papel. Puede proponer ideas como dibujar su recuerdo favorito con su hermano o escribirle una carta. Las actividades al aire libre,



como correr o hacer deporte, pueden ayudar a liberar las emociones del duelo.

### Los niños necesitan descansar del duelo

Notarás que, naturalmente, los niños descansan del duelo. Si ríen y juegan, no quiere decir que no extrañen a su hermano. El duelo puede conllevar emociones encontradas que surgen al mismo tiempo, y reír es tan importante como llorar.

### Honar a quien falleció

Iniciar conversaciones sobre su hijo fallecido le permitirá a su otro hijo hablar sobre él. Al hablar sobre su ser querido y expresar sus emociones, estará dando el ejemplo de cómo transitar un duelo sano.

También puede regalarle objetos de su hermano o exhibir fotografías en la casa o en su habitación. Como familia, decidan cómo les gustaría honrar a su hijo en los días festivos, su cumpleaños o el aniversario de su muerte. Deje que su hijo colabore en la planificación de actividades tales como preparar la comida preferida de su hermano o prender una vela en su honor.

### Encuentre apoyo

Hay estudios en las que se demostró que los niños se benefician cuando sus padres cuidan con amor de su salud física, emocional y mental. El apoyo de la familia y las amistades puede afectar de manera positiva su proceso de duelo y la del niño. A veces, se necesitan recursos adicionales. Los grupos de apoyo para la pérdida de un hermano, como los que se ofrecen en Jessica's House, son una forma de rodearse de personas que estén atravesando una pérdida similar.