



Cómo hablar con los niños sobre la muerte



Descripción general

La muerte es uno de los temas más dolorosos con los que debemos lidiar. Y no siempre es fácil encontrar las palabras adecuadas para ayudar a un niño a sobrellevar la muerte. A continuación encontrará algunas sugerencias para ayudarlo.

Diga la verdad

En primer lugar, hay que decir la verdad, y hacerlo sin demora. Utilice las palabras "muerto" o "murió" en lugar de "fallecido" o "se fue". Puede que le resulte difícil decir estas palabras. Sin embargo, las palabras precisas resultan de gran ayuda para los niños. Tampoco crea que debe ocultar su propio dolor. Los niños deben saber que es normal llorar y sentirse triste.

Cómo responder a sus preguntas

Lo siguiente es estar preparado para las preguntas. Responda con la mayor sinceridad de la que sea capaz. Es preferible que evite darles demasiados detalles o contarles cosas que no tienen por qué saber. También puede haber preguntas para las cuales uno no tenga una buena respuesta. En esos casos está bien decir "no lo sé".

Prepárelo

Si su hijo va a visitar próximamente una funeraria o va a asistir a un funeral o a un servicio conmemorativo, hable con él al respecto. Explíquelo con detalle lo que va a ver para que esté preparado.

El proceso del duelo

Por último, sepa que los niños tienen una amplia variedad de respuestas emocionales ante la muerte. Quizá lloren, y puede ser terapéutico llorar junto con ellos. También es posible que quieran estar solos. Algunos niños apenas muestran sus emociones, y eso también es normal. Los niños encaran la muerte de diversas maneras. No hay una única manera correcta de hacer el duelo.