



Child Mind
Institute

Ayudar a los niños a enfrentar el duelo

GUÍA PARA PADRES, CUIDADORES Y EDUCADORES

Ayudar a los niños a enfrentar el duelo

Ya sea que se trate de la pérdida de un abuelo, un padre, un compañero de clase o incluso la mascota de la familia, el proceso de duelo puede ser difícil, y cada niño lo enfrentará a su propia manera. Los padres, cuidadores y educadores que se preguntan cómo pueden ayudar encontrarán muchas respuestas a sus preguntas en la siguiente guía, la cual ha sido preparada con la asesoría de varios expertos en el área del duelo en niños y adolescentes. En la guía encontrará consejos desglosados según la edad y experiencias de los niños, así como información para saber qué decir, quién debería decirlo, qué observar y cómo ayudar.

Después de una pérdida

Todos enfrentamos la muerte y el duelo de manera diferente. Si tiene más de un hijo, usted puede notar que ellos expresan sus sentimientos de maneras sorprendentemente contrastantes. Esto puede deberse a la personalidad, así como también a la etapa de desarrollo en la que se encuentran.

Es un hecho que los niños experimentan el dolor de manera diferente a los adultos. Es posible que los niños pequeños ni siquiera entiendan lo que significa la muerte, o que las personas que han muerto no regresarán. Ellos podrían pensar que han hecho algo para causar la muerte. Por otro lado, podría parecer como si no les preocupara y pasar del llanto al juego sin problemas. También es normal que se sientan enojados con la persona que falleció (o con alguien más). A medida que los niños crecen, pueden comenzar a entender más, pero aún así necesitarán ayuda de sus padres y de otros cuidadores para aprender a procesar y enfrentar la pérdida.

Saber qué decir y cómo apoyar a los niños durante este tiempo no es fácil. Es probable que usted también esté sufriendo y tratando de lidiar con sus propias emociones. Si bien usted no puede proteger a los niños contra la pérdida y el dolor, sí puede desempeñar un papel importante para ayudarlos a sentirse seguros y afrontar el duelo de la manera más saludable posible.

¿Quién debe decirle al niño?

De ser posible, la persona más cercana al niño debe ser quien le dé la noticia, incluso si esa persona es uno de los padres y también está de duelo. Está bien si la persona que comparte la noticia está triste o llorando, pero es importante que pueda mantener sus emociones bajo control para no alarmar más al niño en una situación que ya de por sí es difícil. Si el padre en duelo está demasiado afectado como para dar la noticia con cierta calma, entonces debería ser la siguiente persona más cercana al niño quien hable con él.

Con los niños es mejor dar poca información al principio e ir agregando más detalles dependiendo de las preguntas que hagan.

Qué decir y cómo decirlo

No existe el momento perfecto para compartir la noticia, sin embargo es recomendable que los niños sean informados lo antes posible, dentro de lo razonable. Idealmente, espere hasta el final del día escolar. Usted quiere evitar que su hijo escuche la noticia inesperadamente de alguna otra fuente o que vea a un grupo de personas llorando o conmovidas, lo que podría ser muy aterrador para él.

Elija con cuidado el lugar donde va a tener la conversación. Usted quiere contarle a su hijo en algún lugar donde él pueda sentirse libre de tener la reacción que sea, y eso probablemente no sea en un lugar público. Tal vez quiera hacer que el impacto de la noticia no sea tan fuerte al compartirla en un lugar feliz, como la heladería favorita de su hijo, pero tenga presente que eso no hará que la noticia sea menos triste o difícil para el niño.

Trate de usar un lenguaje directo y prepárese para dar una breve explicación de cómo o por qué ocurrió la muerte. Pero no tiene que dar muchos detalles. Es mejor dar poca información al principio e ir agregando más detalles dependiendo de las preguntas que hagan. Mientras se haga de manera tranquila y compasiva, es mejor mantener las explicaciones cortas, simples y directas.

PAUTAS A TENER EN CUENTA

Las palabras que elija dependerán de la edad y la etapa de desarrollo del niño, pero los expertos coinciden en que, independientemente de la edad del niño, existen ciertas pautas a seguir.

- **Déjese guiar por el niño.** El tipo de preguntas y preocupaciones que tienen los niños pueden ser muy diferentes a las de los adultos. Darles demasiada información puede abrumarlos. Es mejor dejar que hagan preguntas y luego responder de la mejor manera posible (y la más apropiada según su etapa de desarrollo). No se sorprenda si los niños pequeños están más preocupados por ellos mismos. Simplemente así es como son los niños pequeños.
- **Anime a los niños a expresar sus sentimientos.** No intente “proteger” a los niños al intentar ocultar su propia tristeza. Invariablemente sabrán que algo está mal, y esto podría hacerlos sentir solos y confundidos. Ocultar su propio dolor también puede hacer que los niños piensen que la tristeza que están sintiendo es mala. Sin embargo, evite que los niños lo vean en los momentos en que está más alterado, ya que pueden preocuparse por usted o sentirse inseguros.
- **No use eufemismos.** Evite frases como “fallecido”, “se nos fue”, “lo perdimos”. Los niños tienden a ser muy literales, y este tipo de lenguaje les causa ansiedad, los asusta y, a menudo suele confundirlos. O a la inversa, puede llevarlos a creer que la persona que murió volverá y que la muerte no es permanente.
- **Mantenga las rutinas tanto como sea posible.** El proceso de duelo dura un tiempo, pero los niños se benefician de las rutinas y de saber que la vida continúa.
- **Conmemorar a la persona que murió.** Recordar es parte del proceso de duelo y de sanación. Esto puede ser tan simple como compartir recuerdos o mencionar el nombre de la persona que murió, para que su hijo sepa que no está prohibido hablar de esa persona y recordarla. También es importante no quitar las fotos durante un tiempo.

Recordar es parte del proceso de duelo y de sanación.

Consejos para sobrellevar la muerte de una mascota

Para muchos niños, especialmente los niños pequeños, la muerte de una mascota puede significar la pérdida de un amigo para toda la vida. También puede ser el primer encuentro personal de su hijo con la muerte. Si la muerte ocurre de manera inesperada, sea honesto sobre lo que pasó. Si su mascota tiene una enfermedad que requiere eutanasia, asegúrele a su hijo que su veterinario ha hecho todo lo posible pero que su mascota estaba demasiado enferma para poder recuperarse. Evite frases potencialmente vagas y confusas, como “sacrificar”. Los niños a los que se les dice que "pusieron a dormir a la mascota" pueden desarrollar el temor de irse a dormir.

Consejos para enfrentar la muerte de un familiar

MUERTE DE UN ABUELO U OTRO FAMILIAR

A menudo, la muerte de un abuelo es el primer encuentro de un niño con la pérdida de vida humana y con el duelo. Si sus hijos han perdido a un abuelo, usted les puede explicar que la mayoría de las personas no mueren sino hasta que son muy mayores, para mitigar los temores que pudieran tener de que usted o ellos sean los siguientes en morir. Si el pariente que murió fue una persona más joven, como una tía o un tío, explique que fue a causa de una enfermedad (o de un accidente) y que generalmente no les sucede a los más jóvenes.

MUERTE DEL PADRE O LA MADRE

Este es un evento mucho más difícil y traumático de comprender y afrontar para un niño de cualquier edad. Es probable que el padre que sobrevivió esté muy afligido, y mostrar la tristeza está bien. Pero elija un momento en el que sienta que puede compartir la noticia sin sentir que pierde el control de sus emociones. Explique la muerte usando palabras adecuadas al desarrollo de sus hijos y asegúrese de que sepan que seguirán siendo atendidos. En el caso de la muerte de uno de los padres, independientemente de la edad del niño, la asesoría profesional suele ser una buena idea.

PADRE O MADRE CON UNA ENFERMEDAD TERMINAL

Si usted es uno de los padres o el cuidador que está a cargo del niño, manténgalo informado sobre el estado de salud de la madre o padre

enfermo, para que no haya sorpresas y para que no se quede pensando y preocupándose por estar allí cuando su padre o madre muera. Si es posible, programe un horario regular para leer en voz baja, jugar a las cartas o simplemente para hablar con el padre o madre enfermo, de manera que pueda tener buenos recuerdos de sus últimos días.

Si usted es maestro o consejero en la escuela del niño, tome en cuenta que puede que necesite más apoyo y flexibilidad en este momento. Mantener algunas rutinas y expectativas sigue siendo importante, ya que pueden ayudar a normalizar las cosas para los niños, así como hacerlos sentir más seguros y proporcionarles un descanso de sus preocupaciones. Manténgase en contacto con la familia del niño e informe al cuidador si considera que necesita apoyo adicional o incluso para compartir buenas noticias si ha tenido un día particularmente bueno.

MUERTE DE UN HERMANO

La muerte de niños, ya sea por accidente o por enfermedad, es un suceso muy inesperado. En el caso de niños pequeños, una pérdida de este tipo suele hacer que el niño que ha sobrevivido se pregunte si él también está en peligro. Es probable que los padres que sufren la pérdida de un hijo estén inconsolables, pero es importante asegurar a sus hijos que están a salvo y que usted estará allí para ellos. Permítales que hagan preguntas y hágales saber que es posible que durante varios meses estén en un proceso en el que el dolor va y viene, mientras que usted, como padre, es más probable que sienta dolor continuamente. No dude en pedir apoyo a otros cuidadores adultos, como un abuelo, una tía o un amigo.

A medida que los niños crecen, usted puede comenzar a dar más información.

CONSEJOS EN CASO DE MUERTE TRAUMÁTICA COMO SUICIDIO O SOBREDOSIS

Hablar de una muerte traumática es particularmente difícil, pero los niños querrán saber cómo murió su ser querido y usted no debe evitar dar una explicación. Trate de darles información adecuada a su desarrollo sin agobiarlos. Por ejemplo, podría explicar que la persona tenía una enfermedad que causó que su cerebro dejara de funcionar como debería, y que los médicos trataron de resolver el problema pero no pudieron curar la enfermedad.

A medida que los niños crecen, usted puede comenzar a dar más información. Si el ser querido murió por sobredosis, puede explicar que

la enfermedad era una adicción, lo que hizo que esa persona quisiera consumir una sustancia en mayor cantidad de la que era buena para ella.

A los adolescentes les puede decir cuál era la sustancia y asegurarles que tener esta adicción no convierte a su ser querido en una mala persona. A medida que los niños crecen, también pueden escuchar que las adicciones son hereditarias. Si bien es importante tener esto en cuenta, puede explicar que la adicción es una enfermedad compleja causada por una combinación genética y del medio ambiente. Tener un familiar que tuvo problemas de adicción no significa que ellos también tendrán este tipo de problemas.

Si el ser querido murió por suicidio, podría explicar que tenía un trastorno psiquiátrico, que es una enfermedad en el cerebro y que eso fue lo que causó su muerte. En el caso de niños mayores, puede compartir más información si le preguntan, pero evite dar detalles que los puedan preocupar. Asegure a los niños que las demás personas que los cuidan están saludables y estarán ahí para hacerse cargo de ellos.

Es de esperarse que los niños procesen esta muerte a lo largo de muchos años a medida que su comprensión vaya cambiando con la edad. Lidar con una pérdida tan difícil y traumática puede requerir la ayuda de un profesional.

¿Quién más debe ser informado?

Las personas con las que su hijo pasa tiempo necesitan saber que ha habido una muerte en la familia. Maestros, consejeros escolares, entrenadores, directores de programas extracurriculares y otros familiares deben ser informados.

Es importante tomar en cuenta que después de informar al personal de la escuela de su hijo, puede que lo tengan presente durante una semana o dos. Sin embargo, si la muerte es significativa, como la pérdida de un padre, es una situación con la que su hijo va a estar lidiando durante todo el año y puede que usted tenga que estar hablando con ellos continuamente para recordarles.

Si su hijo es más pequeño, debería informar a los padres de sus amigos cercanos sobre la muerte. Si su hijo está en middle school o high school, debe preguntarle si él quiere decirle a los padres de sus amigos o si prefiere que usted lo haga.

Por el momento, mantenga las citas de juegos más cortas y en su casa.

¿Qué pasa si su hijo está lejos de casa, en la universidad?

Si la persona que murió es alguien importante para su hijo y la distancia hacia su escuela se puede recorrer en auto, los expertos recomiendan ir y dar la noticia en persona. De no ser posible, la mayoría de las escuelas tienen un protocolo establecido. Por lo general, si usted llama a la oficina de la dirección, enviarán un representante que estará presente con su hijo mientras usted le da la noticia por teléfono. El representante se asegurará de que se conecte con amigos que lo apoyen y lo acompañará al centro de salud si fuera necesario, o lo ayudará a empacar la maleta y tomar un avión para regresar a casa para poder asistir al funeral.

¿Está bien darle tiempo a solas?

Esto depende un poco de cada niño en particular. En los niños pequeños el sentimiento de dolor va y viene, por lo que está bien dejar que jueguen solos en una habitación siempre y cuando usted esté cerca en caso de que vuelvan a sentirse tristes. Acorte el tiempo de las citas de juego y organícelas para que sean en su casa durante un tiempo, de tal manera que pueda supervisarlas.

Para los adolescentes, darles tiempo a solas después de recibir la noticia es ciertamente apropiado si ellos así lo desean. Y tanto con los adolescentes como con los niños más pequeños, usted siempre querrá hacer preguntas abiertas, como “¿qué piensas?” o “¿cómo te sientes?”. Dígales que usted sabe que se requerirá un tiempo para que puedan procesar esto, y hágales saber que siempre pueden acudir con usted si tienen preguntas o simplemente para hablar sobre el ser querido que murió.

Cómo manejar un evento importante

Si la muerte ocurre justo alrededor de una festividad, no es realista esperar que puedan tener una celebración feliz. Es posible que tengan momentos de felicidad, pero es muy probable que todos estén preocupados por la pérdida de la persona que murió y no debe tratar de ocultar u obligar a su hijo a ocultar su dolor. Dicho esto, aún debe reconocer las ocasiones importantes, como el cumpleaños o la graduación del niño, porque ignorarlas también podría ser doloroso.

Si la persona que ha muerto es alguien cercano, todo el año será un año de “primera vez” sin esa persona, por lo que las celebraciones como el primer Día de Acción de Gracias, cumpleaños, Navidad o Hanukkah sin esa persona serán difíciles. Haga lo que pueda para mantener las tradiciones tanto como sea posible, pero tenga presente, una vez más, que es probable que usted y su hijo tengan momentos de alegría y otros de tristeza.

Decidir si asistir o no al funeral

Los funerales, velorios y servicios conmemorativos son una parte importante del proceso de duelo y una forma de decir adiós a la persona que ha muerto. Pero cuando se trata de decidir si un niño debe asistir al funeral de un ser querido, no hay una respuesta correcta o incorrecta. Un niño nunca debería ser obligado a asistir a un funeral. Si él expresa que quiere ir, se le debería alentar a hacerlo. Si el niño es pequeño, planifique llamar a una niñera que ya haya cuidado antes a su hijo, o a alguien en quien él confíe, para que en caso de que se quiera ir antes, esta persona pueda llevarlo a casa u a otro lugar mientras termina el servicio.

Asegúrese de preparar a su hijo para lo que verá. Hágale saber que las personas pueden vestirse de colores oscuros y que estarán muy tristes y que algunos podrían estar llorando, por ejemplo. Explique si habrá un ataúd con el cuerpo y cualquier otro detalle importante.

Qué esperar en niños de 2 a 4 años

A esta edad, los niños no tienen una comprensión real de la muerte y es probable que no puedan procesar la idea de que es algo permanente. Están muy enfocados en el presente y no entienden que la muerte significa “para siempre”. Pueden hacer las mismas preguntas una y otra vez. Sea paciente, consistente y bríndeles consuelo. Un niño que está de duelo puede tener una serie de reacciones breves pero intensas.

- **Posibles expresiones de dolor:** regresión a comportamientos anteriores como chuparse el dedo y orinarse en la cama, problemas para dormir, irritabilidad, confusión.
- **Cómo puede ayudar:** sea honesto, directo y breve cuando responda a preguntas, y muéstrese tranquilo y afectuoso. Mantener las rutinas también es útil. A esta edad el juego es su salida del duelo.

Los niños en edad escolar suelen hacer preguntas específicas y podrían tener interés en conocer detalles.

Qué esperar en niños de 4 a 7 años

Los niños a esta edad todavía podrían ver la muerte como algo reversible. Podrían llegar a la conclusión incorrecta de que ellos causaron la muerte (algo que se conoce como “pensamiento mágico”). También tienden a hacer muchas preguntas concretas: “¿Cómo murió?”, “¿qué le pasará ahora?”.

- **Posibles expresiones de dolor:** pesadillas, regresión a conductas anteriores, cambios en el sueño y la alimentación, juego violento, intentar asumir el papel de la persona que murió.
- **Cómo puede ayudar:** anímelos a expresar sus sentimientos a través de medios físicos y juegos simbólicos (dibujos e historias) y hable sobre la persona que murió.

Qué esperar en niños de 7 a 13 años

A esta edad, el pensamiento de los niños ha madurado y son más lógicos. Es posible que todavía vean la muerte como algo reversible, pero están empezando a comprender que es definitiva.

Los niños en edad escolar suelen hacer preguntas específicas y tener interés en conocer detalles. También puede que se preocupen por cómo otros están respondiendo a la muerte. Quieren saber cuál es la manera “correcta” de responder y están empezando a tener la capacidad de estar de luto.

A pesar de que tienen un pensamiento más lógico, podrían volverse demasiado temerosos de las enfermedades y las lesiones porque no entienden bien los mecanismos por los cuales las personas mueren. También podrían obsesionarse con el porqué de la muerte, especialmente si viola sus principios lógicos de lo correcto y lo incorrecto. En cualquiera de estas circunstancias, trate de ayudar a los niños a desarrollar una explicación para la muerte que tenga sentido para ellos. Cuando crezcan, ellos podrán comenzar a comprender la pérdida de una manera más sofisticada.

- **Posibles expresiones de dolor:** regresión, problemas escolares, alejarse de los amigos, mal comportamiento, cambios en los hábitos de alimentación y de sueño, preocupaciones abrumadoras sobre su propio cuerpo, pensamientos sobre su propia muerte.

→ **Cómo puede ayudar:** fomente la expresión de los sentimientos sin importar cuáles sean. Explique las opciones y permítales elegir entre funerales y servicios conmemorativos. Esté presente, pero también permita que tengan tiempo a solas. Fomente las salidas y desahogos físicos. No evite hablar sobre la muerte ni contestar a sus preguntas.

Qué esperar en niños de 13 a 18 años

Los adolescentes son capaces de tener un pensamiento abstracto y tienen un concepto de la muerte mucho más “adulto”.

- **Posibles expresiones de dolor:** tristeza extrema, negación, regresión, conductas de riesgo, prefieren hablar con sus compañeros y otras personas fuera de la familia, depresión, enojo, mal comportamiento, incluso podrían tener pensamientos suicidas.
- **Cómo puede ayudar:** anímelos a hablar, si no con usted, con amigos, maestros o con un terapeuta. No intente “hacer que todo parezca estar bien” o descartar su dolor. Permítales llorar. Esté disponible, pero respete su necesidad de experimentar el duelo a su manera.

Cuándo buscar ayuda profesional

El duelo es un proceso natural y requiere tiempo. Pero los síntomas que persisten más allá de los seis meses o son muy perjudiciales pueden indicar que su hijo podría necesitar ayuda profesional para superar su dolor. Algunas señales que pueden indicar que su hijo necesita ayuda profesional incluyen:

- Tener pesadillas.
- Creer que el mundo es inseguro en general.
- Irritabilidad, ira y mal humor.
- Falta de concentración.
- Falta de apetito o de sueño.
- Problemas de comportamiento continuos.
- En niños pequeños, regresión persistente a un comportamiento anterior, como aferrarse a usted, orinarse en la cama o chuparse el dedo.
- Dificultad para dormir.
- Desapego o apartarse de los demás.
- En adolescentes, uso de alcohol o drogas.
- Sentir ansiedad.
- Depresión continua.
- Pensamientos suicidas.
- Incapacidad o negativa a ir a la escuela, aprender o jugar con amigos.

Cuidado de uno mismo

Aunque su primer impulso puede ser proteger y consolar a sus hijos, es crucial que busque ayuda para su propio sufrimiento. Si está criando o apoyando a un niño en duelo, una de las mejores formas de ayudar es asegurarse de que usted también se está cuidando.

Encuentre buenas fuentes de apoyo. Las investigaciones muestran que lo bien que le va a un niño después de una muerte está relacionado con qué tan bien le está yendo a los adultos a su alrededor. Esto no significa que tenga que ocultar su dolor frente a su hijo. Más bien significa asegurarse de tener personas y actividades en su vida que le brinden apoyo. Si necesita ayuda o algún tiempo para tomarse un descanso y despejarse, dé prioridad a solicitarlo.

Cuando usted accede a recibir apoyo, usted modela maneras de autocuidado a sus hijos y les asegura que tendrá la energía y la presencia para estar allí para ellos. Esté preparado para aceptar la ayuda de amigos, familiares y posiblemente profesionales de salud mental.

Los niños de todas las edades se desenvuelven mejor cuando saben qué esperar.

Cómo pueden ayudar los educadores

Las escuelas desempeñan un papel importante en la vida de los niños, y después de una muerte (ya sea en la familia o en la comunidad escolar), es natural esperar que los niños experimenten una aflicción que afecte su comportamiento o su rendimiento en la escuela. Estas son algunas pautas para maestros y psicólogos escolares sobre cómo asegurarse de que los estudiantes se sientan apoyados y puedan hacer frente al duelo de manera saludable.

→ **Regrese a la rutina.** Ayude a los estudiantes a regresar a una rutina normal tan pronto como sea posible. Los niños de todas las edades se desenvuelven mejor cuando saben qué esperar. Las rutinas los hacen sentir seguros, porque les dan la certeza de que los adultos tienen el control y los están cuidando. Si es un niño que ha sufrido una pérdida, trabaje con los padres o cuidadores de ese niño para retomar la rutina normal tanto como sea posible, incluso si eso significa modificar el trabajo en el aula y/o la tarea por un período de tiempo determinado, mientras el niño todavía está de luto.

- **Esté alerta.** Los maestros deben estar atentos a señales de que un niño pudiera estar teniendo dificultades, y por lo tanto, necesita ayuda adicional. Los niños que no logran seguir el ritmo de la clase, que se alejan de sus amigos, muestran problemas de comportamiento o parecen estar experimentando tristeza, miedo o enojo intensos, deben ser referidos con un consejero o psicólogo escolar que trabaje con los padres para obtener ayuda profesional para el niño. Otras señales de que un niño puede necesitar ayuda incluyen manifestaciones físicas de dolor intenso, como dolores de cabeza o de estómago, fatiga o incapacidad para concentrarse.
- **Conmemore.** Para los niños en edad escolar (a partir de seis años), algún tipo de conmemoración apropiada para su edad es una forma útil de recordar a un maestro, administrador o estudiante que haya fallecido. Estos recordatorios deben ser relativamente breves y personalizados según el nivel de grado. Un consejero escolar o un psicólogo escolar es a menudo la mejor persona para organizar este tipo de evento, con el permiso y la opinión de la familia de la persona que murió.
- **Manténgase en contacto:** Los maestros y la administración de la escuela deben mantenerse en contacto con los padres en los días y semanas posteriores a la muerte. Los padres deben mantenerse al tanto de los programas y actividades de la escuela para que puedan estar preparados para las discusiones que podrían continuar en casa.

El papel de la escuela después del suicidio de un estudiante

Hay pocas cosas más devastadoras para una comunidad que cuando un adolescente se suicida. Estas son algunas cosas que el personal de la escuela y los maestros pueden hacer ante una tragedia de este tipo para asegurarse de que los estudiantes se sientan apoyados.

- Vigilar de cerca a los estudiantes que se consideran “en riesgo”, ya que un adolescente deprimido se encuentra en mayor riesgo de suicidarse después de que un compañero se ha quitado la vida. Algunos adolescentes recurren al alcohol o las drogas como una manera de hacer frente a este tipo de tragedia. Se debe recomendar a los padres que estén atentos a conductas inusuales en sus adolescentes, y los maestros que sospechen de cualquier conducta de riesgo deben referir a esos estudiantes con el psicólogo escolar.

- Hablar abiertamente sobre el suicidio y con naturalidad. Los educadores y los padres deben trabajar juntos para transmitir un mensaje uniforme sobre las circunstancias de la muerte, y reducir así la confusión y la información errónea. Ocultar los hechos sobre el suicidio a los estudiantes puede generar ansiedad y desconfianza hacia los adultos en quienes deberían poder confiar. Explicar la muerte de una manera objetiva también puede evitar caer en sensacionalismos.
- El suicidio debe ser explicado como una enfermedad mental no identificada o que no fue tratada. Debe explicarse (idealmente por un terapeuta profesional) que las personas que tienen una enfermedad mental a menudo ocultan su dolor, incluso de las personas más cercanas a ellos. Y que incluso aunque hayan estado en tratamiento, algunas personas pueden cometer suicidio, del mismo modo que algunas personas enfermas de cáncer pueden morir a pesar de que están viendo a un oncólogo.
- Algunos niños, sin importar cuán cercanos eran al estudiante que murió, pueden sentirse culpables como si pudieran o debieran haber sabido que algo estaba mal, o como si pudieran haber hecho algo para evitarlo. Es importante enfatizar que esta es una reacción común cuando ocurre una muerte que es difícil de aceptar, pero que no hay nada que ellos pudieran haber hecho para cambiar la situación.
- Aunque la persona fallecida haya cometido suicidio, hacer un evento escolar en conmemoración de su vida sigue siendo una buena idea. De esta manera, sus compañeros tendrán algo más que recordar que la forma en que murió. Los estudiantes que lo deseen deben ser animados a participar en la conmemoración, ya sea hablando, compartiendo recuerdos, haciendo algún video, etc.
- Sin embargo, es importante no entrar en demasiados detalles acerca de la muerte en sí misma y evitar hacer de la muerte algo glamoroso. Se supone que la muerte causa miedo y es algo que queremos evitar. Hablar demasiado acerca de los detalles de un suicidio puede quitar algo de este temor y hacer que otros estudiantes en la comunidad sean más propensos a considerar el suicidio si se sienten deprimidos.
- Al darles a los niños la oportunidad de compartir sus sentimientos en una variedad de entornos (tanto individualmente como en grupo) y al hablar abiertamente sobre el suicidio, las escuelas pueden ayudar a los estudiantes a poner la muerte en perspectiva y sanar de una manera saludable.

Libros recomendados para niños (en inglés)

RECURSOS ADICIONALES:

childmind.org/duelo

Samantha Jane's Missing Smile: A Story About Coping With the Loss of a Parent, escrito por Donna Pincus, para edades de 5 años en adelante.

I Miss You: A First Look at Death, escrito por Pat Thomas, para edades de 4 años en adelante.

Good Answers to Tough Questions About Death, escrito por Joy Berry, para edades de 6 a 12 años.

A Complete Book About Death for Kids, escrito por Earl Grollman, para todas las edades.

Everett Anderson's Goodbye, escrito por Lucille Clifton, para edades de 5 a 8 años, sobre la muerte de un padre.

My Grandson Lew, escrito por Charlotte Zolotow, para edades de 5 años en adelante, sobre la muerte de un abuelo.

When Something Terrible Happens, escrito por Marge Heegaard, para edades de 8 años en adelante.

When Someone Very Special Dies, escrito por Marge Heegaard, para edades de 8 años en adelante.

Help Me Say Goodbye: Activities for Helping Kids Cope When a Special Person Dies, escrito por Janis Silverman, para edades de 8 años en adelante.

Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children, escrito por Bryan Mellonie, para todas las edades

The Fall of Freddie the Leaf, escrito por Leo Buscaglia, para todas las edades.

The Next Place, escrito por Warren Hanson, para todas las edades.



El Child Mind Institute es una organización nacional independiente sin fines de lucro, dedicada a transformar las vidas de niños y familias que enfrentan problemas de salud mental y trastornos del aprendizaje. Nuestros equipos trabajan todos los días para brindar los más altos estándares de atención, avances en la ciencia del desarrollo del cerebro y empoderamiento de los padres, profesionales y legisladores para apoyar a los niños cuándo y en dónde más lo necesiten. Junto a nuestros seguidores, estamos ayudando a los niños a alcanzar su máximo potencial en la escuela y en la vida. Compartimos nuestros recursos libremente y no aceptamos ningún financiamiento de la industria farmacéutica. Lea más en childmind.org/español.