

¿CÓMO...

ayudo a mis hijos ante experiencias difíciles, como la muerte y el duelo?

Consejos para padres y cuidadores

- **Es extremadamente demandante atravesar el duelo al mismo tiempo que seguimos criando a nuestros hijos que también están en su propio proceso de duelo.** Recuerda que priorizar tu propio bienestar no es un lujo, es el combustible que te permitirá apoyar a tus hijos. Busca consuelo en tu comunidad de amigos y familia. Incluso pequeñas acciones de autocuidado, como una caminata en silencio, pueden tener un efecto importante. Al atender tus propias necesidades, les estarás dando un ejemplo de resiliencia emocional a tus hijos y creando un espacio seguro para que todos puedan sanar.
- **Enfócate en escuchar, no en arreglar.** En vez de preocuparte por qué decir, escucha lo que tus hijos dicen y sienten. Valida sus sentimientos, aún cuando sean complejos o confusos. Sé su espacio seguro donde puedan compartir experiencias cotidianas y recuerdos de la persona que perdieron. Ofréceles apoyo sin presionarlos y permite que ellos guíen la conversación. Este tipo de escucha atenta desarrolla confianza a cualquier edad y les permite a tus hijos atravesar el duelo a su propio ritmo.
- **Permite que tus hijos hablen de la persona que perdieron, de cómo la recuerdan y cómo quieren seguir recordándola.** Las historias compartidas, los recuerdos más preciados y las ceremonias especiales se convierten en caminos hacia la



Escanea para ver el video de este tema.

sanación. Reconoce su pérdida en los días festivos y cumpleaños, mostrándoles que el amor perdura incluso en medio del dolor.

- **Aprende a aceptar la “nueva normalidad”, al mostrarle a tus hijos que aún en medio de la tristeza puede haber alegrías.** Hacer juntos actividades sencillas, como hornear galletas o jugar, puede crear momentos de conexión y hacerles ver que aunque las cosas hayan cambiado, el amor de su familia se mantiene igual.
- **Los niños necesitan tener rutinas y responsabilidades incluso después de una pérdida.** Ir a la escuela, mantener su horario y tener expectativas claras, los ayuda a sentirse seguros y parte de la red de apoyo familiar.

7 consejos para ayudar a los niños a lidiar con la muerte

1. **Sé tú quien les diga.** Dale la noticia en un espacio privado y seguro, como su casa. Está bien estar triste o llorar, pero si sientes que no te puedes controlar, entonces pídele a otro adulto de confianza que lo haga.
2. **Háblales de forma directa.** Los niños pueden ser muy literales, por lo que frases como “ya no está con nosotros” o “está en un mejor lugar” los pueden confundir. Habla de forma directa con tus hijos, mantén la calma y la comprensión, y diles sin rodeos que la persona o la mascota murió.
3. **Prepárate para las preguntas.** Algunos niños pueden requerir tiempo para procesar la noticia, pero muchos querrán hacer preguntas de inmediato. Responde honestamente con explicaciones breves y apropiadas a su edad. Déjate guiar por lo que ellos necesitan saber, en vez de darles detalles para los que quizá no estén preparados.
4. **Permite que los sentimientos fluyan.** Mostrar tus propios sentimientos les demuestra a tus hijos que está bien expresar lo que sienten. Diles que está bien estar triste y que podrían tener muchos sentimientos a la vez. También diles que no hay una forma correcta o incorrecta de vivir el duelo.
5. **Dales tranquilidad.** Puede que a tus hijos les preocupe que otras personas o mascotas que aman también mueran pronto, así que dales la tranquilidad de que todos están a salvo.
6. **Compartan recuerdos.** Ya sea que tus hijos hayan perdido a un ser querido o una mascota que adoraban, haz que hablar de ellos sea normal y miren fotografías juntos, para que sepan que no es un tema prohibido, sino una parte importante del proceso de sanar.
7. **Crea una red de apoyo.** Si tus hijos están muy afectados, no dudes en avisarles a sus maestros, al consejero escolar o a otros adultos que los cuidan. Esto les permitirá brindarles apoyo adicional y estar más atentos a lo que pudieran necesitar. Todos pueden prestar atención a las señales de ansiedad o depresión, como dificultad para dormir o comer, irritabilidad, ansiedad por separación o pérdida de interés en actividades que solían disfrutar.

Para conocer más, revisa estos recursos:

[Cómo ayudar a los niños a enfrentar el duelo](#)

Child Mind Institute

[El duelo en los niños](#)

Children's Health

[Explicar lo que pasó](#)

Sesame Workshop

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al brindar atención de calidad, acercar recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores que trabajan en las comunidades más desfavorecidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.