



# 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 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 conmocionadas, lo que podría ser muy aterrador para él.


Elija el lugar donde va a tener la conversación con cuidado. Usted quiere contarle a su hijo en algún lugar donde él pueda sentirse libre de tener cualquier reacción, 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 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 entrar en muchos detalles. Es mejor dar poca información e ir agregando más detalles dependiendo de las preguntas que hagan, y mantener las explicaciones más cortas, simples y directas.

### Pautas a tener en cuenta

Las palabras que elija van a variar dependiendo de la edad y la etapa de desarrollo del niño, pero los expertos están de acuerdo 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 los niños tienen 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 desarrollo). No se sorprenda si los niños pequeños están más preocupados por ellos mismos, simplemente así es como ellos son.
- **Estimule a los niños a expresar sus sentimientos.** No intente “proteger” a los niños ocultando 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 sus momentos más devastadores, ya que pueden preocuparse por usted o sentirse inseguros.
- **No trate de suavizar las palabras.** Evite frases como “fallecido”, “se nos fue”, “lo perdimos”. Los niños tienden a ser muy literales y este tipo de lenguaje les crea ansiedad, los asusta y, a menudo, los confunde. 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 tarda 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 de por vida. También puede ser el primer encuentro personal de su hijo con la muerte. Si la muerte ocurre inesperadamente, 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”. A los niños que se les dice que “pusieron a la mascota a dormir” 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, puede explicar que la mayoría de las personas no mueren hasta que son muy mayores, para mitigar los temores que puedan tener de que usted o ellos puedan ser 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 para que un niño de cualquier edad lo comprenda y lo enfrente. Es probable que el padre que sobrevive 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 todavía se les cuidará. En el caso de la muerte de un padre, independientemente de la edad del niño, la asesoría profesional suele ser una buena idea, ya que puede llevar años procesar este tipo de pérdida.


### Padre o madre con una enfermedad terminal

Si usted es uno de los padres o cuidador, mantenga a los niños al día sobre el estado de salud de la madre o padre enfermo para que no haya sorpresas, y para que no se estén preocupando por estar allí cuando su 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 para tener buenos recuerdos de sus últimos días.

Si usted es maestro o consejero en la escuela del niño, tome en cuenta que puede necesitar más apoyo y flexibilidad en este momento. Mantener algunas rutinas y expectativas sigue siendo importante, ya que pueden ayudar a normalizar las cosas para el niño, haciéndolo sentir más seguro y dándole 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 comparta 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. Para los niños pequeños, tal pérdida a menudo puede hacer que el niño que sobrevive piense 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 déjeles saber que es posible que entren y salgan del proceso de duelo durante muchos meses, mientras que usted, como padre, tiene más probabilidades de estar en el proceso continuamente. No dude en pedir apoyo a otros cuidadores adultos, como un abuelo, una tía o un amigo.



**Conforme 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 intelectual 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 curarla.

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 más sustancia de la que era buena para ella.

A los adolescentes les puede decir cuál era la sustancia y asegurarles que tener esta adicción no hizo que su ser querido fuera malo. 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 de los genes y el medio ambiente. Tener un familiar que tuvo problemas de adicción no significa que ellos también tendrán problemas con ellas.

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. Evite compartir detalles preocupantes y asegure a los niños que las demás personas que los cuidan están sanos y estarán ahí para cuidarlos.

Es de esperarse que el niño esté procesando esta muerte en el transcurso de muchos años a medida que su comprensión de la misma cambie con la edad. Lidar con una pérdida tan difícil y traumática puede requerir la ayuda de un profesional.



**Acorte el tiempo de las citas de juego en casa por el momento.**

## ¿Quién más debe ser informado?

Las personas con las que su hijo pasa el tiempo necesitan saber que ha habido una muerte en la familia. Los maestros, consejeros escolares, entrenadores, directores de programas extracurriculares y miembros del otro lado de la familia deben ser informados.

Es importante tomar en cuenta que después de informar al personal de la escuela de su hijo, puedan tenerlo 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 chequeando con ellos continuamente para recordarles.

Si su hijo es más pequeño, debe informar a los padres de sus amigos cercanos sobre la muerte. Si su hijo está en la escuela intermedia o preparatoria, debe preguntarle si él quiere decirle a los padres de sus amigos o si debe hacerlo usted.

## ¿Qué pasa si su hijo está lejos en la universidad?

Si la persona que murió es alguien importante y la distancia a la escuela de su hijo 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, cuando llama a la oficina de registro, 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 el funeral.

## ¿Está bien darle tiempo a solas?

Esto depende de cada niño y de la edad que tenga. Los niños pequeños entran y salen del proceso de duelo, por lo que está bien dejar que jueguen solos en una habitación siempre y cuando usted esté cerca en caso de que vuelvan al duelo. Acorte el tiempo de las citas de juego en casa durante un tiempo para que pueda supervisarlas.



Para los adolescentes, pasar tiempo solos después de recibir la noticia es ciertamente apropiado si lo desean. Y tanto con los adolescentes como con los niños más pequeños, siempre querrá hacer preguntas como: “¿Qué piensas?” o “¿Cómo te sientes?”. Dígales que usted sabe que les tomará tiempo para procesarlo y que quiere que sepan que pueden venir con usted cuando tengan preguntas o simplemente para hablar sobre el ser querido que murió.

### Cómo manejar un evento importante que se avecina

Si la muerte ocurre alrededor de una festividad, no espere tener una celebración feliz. Podrían tener momentos de felicidad, pero es muy probable que todos se preocupen por la pérdida del ser querido y no debe tratar de ocultar o forzar a su hijo a ocultar su dolor. Dicho esto, aún debe reconocer las ocasiones importantes, como el cumpleaños o la graduación del niño, porque ignorarlo también puede ser doloroso.

Si la persona que ha muerto es alguien cercano, todo el año será un año de “primicias” 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 pueda, pero tenga presente, una vez más, que es probable que usted y su hijo tengan momentos de alegría junto con algo de tristeza.



**Los niños en edad escolar suelen hacer preguntas específicas y podrían querer saber los detalles.**

### 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 debe ser obligado a asistir a un funeral. Si el niño indica que quiere ir, entonces debe ser alentado a hacerlo. Si el niño es pequeño, pida a la persona favorita de su hijo o a alguien en quien confíe que se lleve al niño si decide que se quiere ir antes de que termine 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 de los 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 que es 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 tranquilícelo. El niño que está en duelo puede tener una serie de respuestas 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. Continuar con las rutinas también es útil. A esta edad el juego es su salida para el duelo.

## Qué esperar de los niños de 4 a 7 años

Los niños de esta edad todavía podrían ver la muerte como reversible. Pueden sacar conclusiones incorrectas sobre la causa de la muerte, a esto se le conoce como “pensamiento mágico”. También tienden a hacer muchas preguntas concretas: “¿Cómo murió?”. “¿Qué le pasará ahora?”.

- Posibles expresiones de dolor: pesadillas, regresión a comportamientos 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, juegos simbólicos (dibujos e historias) y hable sobre la persona que murió.

## Qué esperar de los niños de 7 a 13 años

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

Los niños en edad escolar suelen hacer preguntas específicas y podrían querer saber los detalles. También podría preocuparles la manera como otras personas responden a la muerte. Quieren saber cuál es la manera “correcta” de responder y están empezando a tener la capacidad de llorar, comprender y reconocer el llanto en los demás.

## Ayudar a los niños a enfrentar el duelo

A pesar de que su pensamiento es más lógico, podrían temer demasiado a las enfermedades y a 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. Bajo 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: fomentar la expresión de los sentimientos sin importar cuáles sean. Explique las opciones y permítale elegir entre funerales y servicios conmemorativos. Esté presente, pero también permita que tenga tiempo a solas. Fomente las salidas y desahogos físicos. No evite hablar sobre la muerte ni contestar a sus preguntas.

## Qué esperar de los 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 riesgos, estar más dispuestos a hablar con sus compañeros y otras personas fuera de la familia, depresión, enojo, mal comportamiento, incluso podría tener pensamientos suicidas.
- Cómo puede ayudar: estimúlelos a hablar, si no con usted, con amigos, maestros o con un terapeuta. No intente “hacer que todo esté bien” o descartar su duelo. Permítales llorar. Esté disponible, pero respete su necesidad de pasar el duelo a su manera.

## Cuándo buscar ayuda profesional

El duelo es un proceso natural y toma 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:

- 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
- Incapacidad o negativa a ir a la escuela, aprender o jugar con amigos
- Ansiedad
- Depresión continua
- Pensamientos suicidas



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

## Cuidado de uno mismo

Aunque su primer impulso puede ser proteger y consolar a sus hijos, es crucial que busque ayuda para su propio dolor. 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 el rendimiento de un niño después de una muerte está relacionado con el desempeño de 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 lo reconforten. Si necesita ayuda o algún tiempo para tomarse un descanso y despejarse, dé prioridad a solicitarla.

Cuando 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.

### Cómo pueden los educadores ayudar

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. Aquí hay algunas pautas para maestros y psicólogos escolares sobre cómo ayudar a 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 aseguran que los adultos tienen el control y los están manteniendo seguros. 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 necesitar 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 remitidos a 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 pueden 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 de la escuela.
- Hablar abiertamente sobre el suicidio. 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 en 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. También puede ocurrir que incluso cuando están siendo tratadas por un terapeuta algunas personas pueden recurrir al suicidio, del mismo modo que algunas personas enfermas de cáncer pueden morir a pesar de que están viendo a un oncólogo.
- Mantener el contacto con los estudiantes. Para que los niños procesen un evento como el suicidio de un compañero de clase se requiere tiempo. Las consecuencias (académicas, sociales y emocionales) pueden manifestarse después de varios meses.
- 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 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 estimulados 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 encuentran 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 para niños recomendados (en inglés)

- *Samantha Jane's Missing Smile: A Story About Coping With the Loss of a Parent*, by Donna Pincus, for ages 5 and up
- *I Miss You: A First Look at Death*, by Pat Thomas, for ages 4 and up
- *Good Answers to Tough Questions About Death*, by Joy Berry, for ages 6-12
- *A Complete Book About Death for Kids*, by Earl Grollman, for all ages
- *Everett Anderson's Goodbye*, by Lucille Clifton, for ages 5-8, about a father's death
- *My Grandson Lew*, by Charlotte Zolotow, for ages 5 and up, about a grandparent's death
- *When Something Terrible Happens*, by Marge Heegaard, for ages 8 and up
- *When Someone Very Special Dies*, by Marge Heegaard, for ages 8 and up
- *Help Me Say Goodbye: Activities for Helping Kids Cope When a Special Person Dies*, by Janis Silverman, for ages 8 and up
- *Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children*, by Bryan Mellonie, for all ages
- *The Fall of Freddie the Leaf*, by Leo Buscaglia, for all ages
- *The Next Place*, by Warren Hanson, for all ages

### Recursos adicionales:

- [childmind.org/grief](https://childmind.org/grief)



---

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 cuando 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](https://childmind.org).