



La despedida

Cómo ayudar a su niño a
atravesar el duelo

Contenido:

Los primeros días..... 4

- Dar la noticia
- Crear un entorno de apoyo

Comprender el duelo de su niño:

Lo que puede esperar..... 9

- Reacciones comunes

Comprender lo que entiende

su niño: edad por edad..... 11

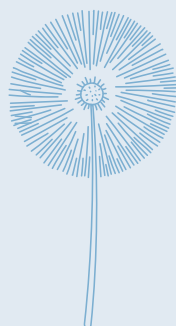
- Desde el nacimiento hasta los 2 años
- De 2 a 6 años
- De 6 a 12 años
- De 12 a 19 años

La importancia del juego..... 15

- Actividades para sanar
- Actividades apropiadas según la edad

Ayudar pese al sufrimiento propio..... 19

- Recursos para cuidadores
- Glosario





Cómo ayudar cuando su niño está sufriendo

Perder a un ser querido es increíblemente difícil. Lamentamos su pérdida. Sabemos que las familias a menudo se preocupan por la mejor manera de hablar con sus niños y ayudarlos durante estos momentos. Desde Intermountain Health, queremos brindarle apoyo durante este momento difícil.

Esta guía ofrece información sobre cómo puede ayudar a su niño ante la muerte de un ser querido. La guía está dividida en secciones para que sea más fácil de usar. Por ahora, la sección acerca de los primeros días (que comienza en la página 4) puede ser la más útil.

Esperamos que este folleto sea de ayuda a medida que encuentra maneras de acompañar y consolar a su niño.



Los primeros días

Los primeros días luego de la muerte de un ser querido pueden ser difíciles para los niños. A continuación, encontrará algunas sugerencias para ayudarlo a usted y a su niño durante este momento.

Dar la noticia

Darle esta noticia a su niño puede ser difícil. A continuación, encontrará algunas ideas de cómo puede comenzar. En la página 23, también encontrará un glosario con definiciones sencillas de términos comunes asociados con la pérdida de un ser querido. Repasar estos términos puede ser útil antes de tener la charla.

Consejos generales

- **Intente hablar con su niño lo antes posible.** En la medida de lo posible, se recomienda que los niños reciban la información difícil de alguien cercano, como un familiar, en lugar de enterarse accidentalmente o recibirla de otra persona. Cuando no reciben información directa, los niños suelen completar los vacíos con ideas erróneas y malentendidos.
- **Sea honesto y sincero** al momento de hablar con el niño.
- **Busque un lugar seguro y tranquilo** para tener la conversación.
- **Comparta la información de manera delicada.** Por ejemplo, puede decir lo siguiente: *“Ha sucedido algo muy triste”*. También puede comenzar con información que el niño ya conoce: *“Sabes que mamá ha estado enferma”*, *“Sabes que el abuelo es mayor”*, *“Cuando sucedió el accidente...”*.
- **Utilice un lenguaje sencillo y directo.** *“Tu hermana murió”*. No intente aliviar la noticia con expresiones indirectas como *“partió”* o *“está descansando”*. Esto puede confundir a los niños más pequeños. Si su niño es pequeño, explique que *“morir”* significa que el cuerpo de la persona ha dejado de funcionar y que esa persona ya no volverá.
- **Explique la causa física de la muerte.** Algunos niños pueden sentirse culpables y pensar que, de alguna manera, causaron la muerte de esa persona. Asegúrele que sus acciones o pensamientos no causaron que el cuerpo de la persona dejara de funcionar, sino que fue una enfermedad o una lesión lo que provocó la muerte.



- **Todo el mundo expresa sus sentimientos de forma diferente.** Está bien que exprese sus sentimientos frente al niño; esto les muestra que sentirse así es normal. Puede advertirle al niño que es posible que usted y otras personas lloren.
- **Hágale saber al niño que lo ama y que estará allí cuando lo necesite.**
- **Repítalo tantas veces como sea necesario.** Los niños suelen hacer la misma pregunta varias veces mientras intentan comprender lo que sucedió. Esto es normal y puede extenderse por un largo período.
- **Esté dispuesto a responder preguntas.** Permita que el niño le haga preguntas y comparta sus pensamientos con usted. Algunas preguntas pueden ser directas, por lo que está bien si no puede responderlas o no está listo para hacerlo.



Considere responder
 “Me alegra que preguntes eso. Yo tampoco sé la respuesta. Pensemos en alguien con quien podamos hablar y que nos pueda responder” o “Es difícil para mí responder eso ahora mismo. Me gustaría pensar y hablarlo en otro momento”.





Recuerde que usted conoce mejor a su niño y que es posible que no todo lo que se incluye en estos ejemplos funcione en su caso.

Ejemplo de conversación

A continuación, encontrará un ejemplo de cómo puede tener esta conversación con su niño.

Paso 1: comience con preguntas sobre información que el niño ya conoce.

- “¿Qué has oído de _____ NOMBRE _____?”
- “¿Recuerdas por qué _____ NOMBRE _____ estaba en el hospital?”
- “¿Recuerdas que yo estaba triste anoche? ¿Recuerdas por qué?”

Paso 2: hable acerca de lo que cambió, ya sea un acontecimiento o un cambio en una enfermedad. Esto puede ser que el tratamiento o el medicamento no funcionó de la manera esperada o que la persona resultó herida en un accidente.

- “Esperábamos que el medicamento pudiera hacer que el cuerpo de _____ NOMBRE _____ mejoré, pero no fue así”.
- “Se llaman accidentes porque suceden de forma inesperada”.

Paso 3: hable acerca de la muerte. Si tiene alguna religión o creencia espiritual, puede ser beneficioso incorporarlas en este paso. De lo contrario, está bien decir que no sabe lo que pasa después de la muerte.

- “¿Sabes lo que significa la palabra 'muerte'?”
- “Cuando alguien muere, su cuerpo deja de funcionar”.

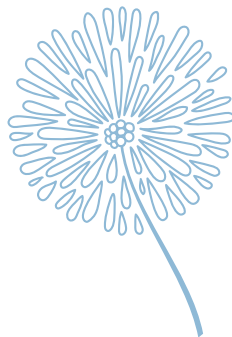
Paso 4: hable acerca de sus emociones.

- “Estoy triste porque _____ NOMBRE _____ murió. A veces lloro. ¿Cómo te sientes tú? O ¿en qué estás pensando?”
- “Estoy enojado porque _____ NOMBRE _____ va a morir. Cuando estoy enojado, escucho música. ¿Cómo te sientes tú?”
- “Veo que no estás hablando mucho. ¿Puedes decirme qué es lo que estás pensando?”

Crear un entorno de apoyo

Cuando alguien muere, la actividad en el hogar suele aumentar dramáticamente. Esto puede resultar confuso, especialmente para los niños. Aquí hay algunas sugerencias acerca de cómo puede dar apoyo a su niño:

- **Asigne a un adulto de confianza para que cuide a su niño durante los primeros días.** Los primeros días luego de la pérdida de un ser querido pueden estar cargados de emociones y mantenerlo ocupado. Puede ser útil que otro adulto cuide a su niño durante este tiempo para que él reciba la atención que pueda necesitar y usted también tenga el tiempo y espacio necesarios.
- **Intente proporcionar un entorno estable.** Por ejemplo, mantenga las mismas rutinas, expectativas y reglas que su niño tuvo hasta ahora.
- **Avísele a su niño que tendrán más visitas.** Responda sus preguntas acerca de quiénes vienen y quiénes se van.
- **Dígale a su niño que se llevará a cabo un funeral, un servicio conmemorativo o una celebración de vida.** Cada familia tiene una forma única de honrar y despedirse de un ser querido. Puede ser útil explicar la importancia de este evento para su familia.
- **Dígale a su niño que habrá un sepelio o una cremación.**
- **Tómese el tiempo de abordar las preguntas, preocupaciones y necesidades de su niño a medida que surjan.**
- **Informe a la escuela del niño acerca de lo sucedido.** Resulta útil que la escuela sepa que ha habido una muerte. De esta forma, sabrán que es posible que el niño falte a clase y que posiblemente necesite apoyo cuando regrese. Puede incluir al niño en la conversación sobre si quiere faltar a clases. Algunos niños prefieren estar rodeados de su familia en momentos difíciles, pero otros quieren ir a la escuela y se sienten reconfortados por la rutina de asistir. Cualquiera de las opciones es normal.





Preparar al niño para el funeral, el servicio conmemorativo o la celebración de vida

La mayoría de las familias y los profesionales están de acuerdo en que se debe invitar a los niños a estos eventos y dejar que decidan si quieren ir o no. Sin embargo, los niños deben estar preparados para esto. Puede ayudar a su niño a prepararse con charlas acerca de los siguientes temas:

- Por qué se llevan a cabo los funerales, los servicios conmemorativos y las celebraciones de vida.
- Cómo será el procedimiento del evento y quiénes estarán allí.
- Si el niño podrá o no ver el cuerpo de la persona y qué aspecto tendrá (recostado y sin movimiento).
- Cómo se sentirán las demás personas. Dígale a su niño que las personas enfrentan el duelo de formas diferentes y que es normal que las emociones cambien a lo largo del día.

A continuación, encontrará algunas actividades que puedan resultar útiles durante los primeros días para ayudar a su niño a procesar y afrontar la pérdida:

- Escribir una carta o hacer un dibujo para su ser querido.
- Leer el libro favorito de su ser querido.
- Escuchar la canción favorita de su ser querido o ver su película o serie favoritas.
- Dormir con una manta, un animal de peluche o una prenda de vestir de su ser querido.
- Compartir los recuerdos favoritos de su ser querido.
- Imprimir fotografías favoritas de su ser querido.
- Escribir en un diario personal acerca de su ser querido.



Comprender el duelo de su niño: lo que puede esperar

A medida que los niños crecen (ya sea de forma física, emocional, social o de cualquier otra manera), sus respuestas al duelo también pueden cambiar. Aprender sobre las formas habituales de expresar el duelo y observar el comportamiento del niño pueden ayudarlo a comprender sus preocupaciones. Siempre que sea posible, intente abordar el duelo en lugar de enfocarse en su comportamiento. Es normal que el niño tenga “episodios de duelo” seguidos de juego o actividades normales. Los niños suelen expresar sentimientos fuertes de manera intermitente. Es posible que se rían o jueguen en momentos que parecen inapropiados para un adulto.

Reacciones comunes

A veces, los niños reaccionan a la muerte y al duelo de formas inesperadas. A continuación, encontrará algunas reacciones físicas y emocionales que pueden presentarse en niños de todas las edades.

Reacciones físicas

Muchos niños no cuentan con el vocabulario para hablar acerca de sus sentimientos, por lo que, en su lugar, los manifiestan por medio de acciones. Estas son algunas reacciones físicas comunes que los niños pueden presentar ante una pérdida:

- **Enfermedad.** Su niño puede presentar dolor de cabeza o de estómago. También es posible que no duerman ni coman bien o que tengan miedo de padecer la misma enfermedad que la persona que falleció.
- **Hiperactividad.** Puede que su niño se vuelva más activo de lo normal. Es posible que esté inquieto y se mueva más de lo habitual, que actúe sin pensar o que no pueda concentrarse en sus tareas.
- **Regresión.** Es posible que el niño tenga un retroceso a una edad más temprana. Por ejemplo, es posible que se chupe el dedo, moje la cama o haga cosas que ya no hacía hace mucho tiempo.



El juego es esencial para la capacidad de su niño de explorar sus sentimientos y adaptarse a la pérdida.

En la sección de actividades, de la [página 16 a la 18](#), encontrará una lista con actividades terapéuticas que pueden resultar beneficiosas para su niño.



Reacciones emocionales

Las reacciones emocionales en los niños pueden variar. Algunos niños pueden experimentar el duelo en períodos cortos pero intensos; están molestos en un momento y, al siguiente, parecen estar bien. Otros, pueden esconder sus emociones por completo. Parecen estar manejando bien las cosas, pero tienen dificultades internas. Aun así, el duelo de un niño puede llegar tarde, y es posible que no lo exprese hasta que su vida se haya estabilizado. Estas son algunas respuestas emocionales comunes:

- **Incredulidad.** El niño puede tener dificultades para comprender que la persona realmente se ha ido y es posible que hable acerca de ella en tiempo presente. Esto es común en niños pequeños, ya que aún no comprenden del todo que la muerte es permanente.
- **Ira.** El niño puede estar enfadado con la persona que murió por haberse ido o con el médico por no haber podido salvarla. El niño también puede culparlo a usted por no haberle advertido que la persona podía morir.
- **Miedo.** El niño puede tener miedo de que otro familiar o amigo muera. Es posible que se sienta ansioso acerca de quién lo cuidará. Esto puede aumentar su ansiedad por separación.
- **Preocupación.** A su niño puede preocuparle cómo su cuidador está manejando la situación. Es posible que sienta miedo de hacer o decir algo que pueda empeorar las cosas o que le preocupen cosas que no están relacionadas con la muerte.
- **Culpa.** Es posible que el niño se sienta responsable por la muerte o piense que la muerte es un castigo por malas conductas previas.
- **Obsesión por la persona que murió.** Es posible que el niño piense que la persona que murió era perfecta o popular y que imite su forma de caminar, moverse o vestirse.

A medida que su niño crece y comprende mejor la pérdida que sufrió, es posible que presente señales de un duelo repetido, con una reiteración de las reacciones físicas y emocionales ya mencionadas. Esto puede ser similar a la primera vez que atravesó el duelo o presentarse de una forma completamente diferente. De cualquier manera, es normal que las reacciones del niño aparezcan y desaparezcan a lo largo de los años y que su duelo cambie a medida que se desarrolla.

Comprender lo que entiende su niño: edad por edad

Cada niño es diferente. Su habilidad para comprender y procesar la muerte de un ser querido depende de su propio desarrollo y sus experiencias de vida. Esto también puede afectar la forma en la que reaccionan a la muerte y cómo sobrellevan la pérdida. Sin embargo, existen algunos puntos en común entre niños de una cierta edad. En esta sección, le brindaremos información acerca de los diferentes rangos de edad, con un énfasis en cómo comprenden la muerte y cómo es posible ayudarlos.

Desde el nacimiento hasta los 2 años

Los niños en este rango de edad no tienen la edad suficiente para comprender la muerte, pero pueden verse afectados por cambios en el ambiente familiar.

Comprensión de la muerte

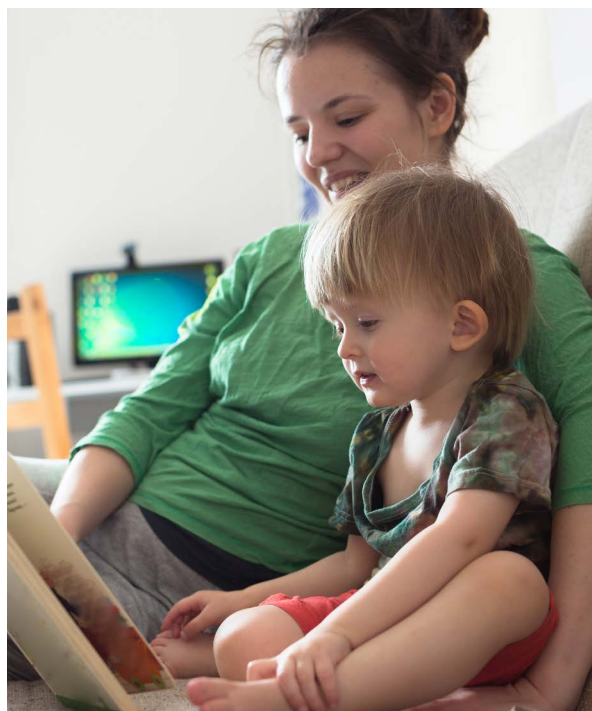
- No comprenden la muerte.
- Experimentan sentimientos de separación o pérdida.
- Perciben los sentimientos de sus cuidadores.

Reacciones comunes

- Pueden estar más retraídos de lo habitual.
- Pueden presentar cambios en los patrones de alimentación o lactancia.
- Puede presentar cambios en los patrones de sueño.
- No recuerdan a la persona que murió.

Formas de ayudar

- Mantener una rutina y una atención consistentes, dentro de lo posible.
- Crear un álbum de fotografías de la persona que murió. Incluir notas pequeñas o recuerdos para que, a medida que su niño crece, sienta una conexión con la persona que murió.



De 2 a 6 años

Los niños de estas edades normalmente no tienen las habilidades lingüísticas o la experiencia para expresar cómo se sienten. Es posible que lo demuestren de forma física o emocional.



Comprensión de la muerte

- Piensan que la muerte es reversible, que alguien puede morir y volver a la vida.
- Creen que la persona que murió aún puede pensar, sentir, ver y escuchar.
- Creen que pueden “desear” que la persona vuelva a la vida y que esto se haga realidad.
- Entienden palabras y expresiones como “partió”, “pérdida” o “está descansando” de forma literal. Esto puede causar confusión. Por ejemplo, pueden actuar de la siguiente manera:
 - Sentirse ansiosos cuando algo o alguien se va porque creen que no volverá.
 - Pensar que la persona que murió está perdida y que la pueden encontrar.
 - Tener miedo de ir a dormir, ya que la persona que murió se fue a dormir y nunca despertó.

Reacciones comunes

- Preguntar cuándo regresará la persona que murió.
- Sentirse responsables por la muerte de la persona o verla como un castigo por sus propios pensamientos o comportamiento.
- Sentirse ignorados.
- Mostrarse más dependientes y tener miedo de perderlo de vista a usted.
- Recordar la apariencia de la persona que murió, pero no mucho de su personalidad.

Formas de ayudar

- Utilizar términos concretos como “muerte” o “murió” para evitar confusiones.
- Responder preguntas de forma sencilla y con paciencia. Es normal que los niños en este rango de edad repitan sus preguntas, ya que esto los ayuda a procesar el concepto abstracto de la muerte.
- Dé a su niño el espacio para actuar como un niño normal. Es normal que los niños vuelvan a jugar como si nada hubiera pasado luego de recibir noticias difíciles. Aunque esto puede resultar extraño para los adultos, es un comportamiento típico de este rango de edad. A veces, jugar los ayuda a procesar las noticias difíciles. Esto puede ofrecerles un descanso mental de los eventos que ocurren a su alrededor.
- Permita que su niño exprese las emociones que sienta. Esto puede incluir jugar, dibujar, cantar o representar historias. A veces, esto puede implicar representar escenas violentas, ya que esto ayuda al niño a manejar la ira. Reproducir la muerte una y otra vez puede ayudar al niño a comprenderla.
- Dígle al niño que él no es responsable por la muerte de la persona.
- Incluya a su niño en las decisiones que tengan que ver con su vida. Siempre que sea apropiado, permita que el niño decida cuándo participar, qué vestimenta usar y con quién estar.
- Cree un álbum de la persona que murió. Ayude a su niño a recordar momentos que vivió con la persona que murió, ya sea que quiera centrarse en las cosas buenas o malas.

De 6 a 12 años

Los niños en este rango de edad comienzan a comprender la muerte, pero es posible que no sepan cómo reaccionar ante ella.

Comprensión de la muerte

- Comienzan a entender que la muerte es definitiva, aunque aún pueden estar confundidos acerca de esto.
- No siempre entienden que la muerte es algo que le ocurre a todo el mundo.
- Pueden ver a la muerte como un monstruo o fantasma que se lleva a las personas.

Reacciones comunes

- Sentimiento de culpa o responsabilidad. Por ejemplo, el niño puede sentirse culpable por haberle deseado la muerte a la persona y creer que sus pensamientos hicieron que esto sucediera.
- Temor por su propia seguridad y la de otros miembros de la familia. Los niños más grandes pueden llegar a preocuparse por la seguridad financiera.
- Oscilan entre momentos en los que expresan sus sentimientos abiertamente y momentos en los que los esconden. Pueden tener problemas para expresar pensamientos “feos”, como la ira o el alivio.
- Intentan esconder de sus compañeros de colegio lo que sucedió para no sentirse diferentes. Es posible que oculten sus emociones dolorosas con un comportamiento ruidoso.
- Quieren una explicación más detallada de por qué murió la persona.
- Quieren seguir yendo a la escuela o no quieren ir en absoluto.
- Recuerdan rasgos más sutiles de la personalidad de quien murió.

Formas de ayudar

- Ayude a su niño a comprender sus sentimientos y los sentimientos de las personas que lo rodean.
- Explíquele que está bien sentirse mal, triste o enojado. Comparta sus propios sentimientos.
- Asegúrese de que su niño entienda que no es responsable por la muerte de la persona.
- Incluya a su niño en las decisiones que tengan que ver con su vida. Siempre que sea apropiado, permita que decida cuándo participar, qué vestimenta usar y con quién estar.



Su niño puede actuar de manera tonta o intentar ocultar sus sentimientos.



De 12 a 19 años

Puede parecer que algunos adolescentes manejan el duelo como adultos. Es posible que sea difícil diferenciar el duelo de otros comportamientos de la adolescencia. Los adolescentes aún necesitan la seguridad y previsibilidad que usted les puede proporcionar.

Comprensión de la muerte

- Comprenden mejor que la muerte es definitiva.
- Comienzan a sentir su propia vulnerabilidad.
- Tienen creencias religiosas y una comprensión psicológica más compleja de la muerte.
- Reconocen el impacto que tiene la muerte en la familia.

Reacciones comunes

- Se sienten molestos irracionalmente por problemas no relacionados.
- Esconden sus sentimientos frente a personas de su edad para no parecer diferentes.
- Se sienten obligados a reaccionar de la misma manera que lo haría un adulto.
- Temor por su propia seguridad y la de otros miembros de la familia. Los adolescentes pueden preocuparse por la seguridad financiera.
- Adoptan comportamientos peligrosos como conducir a alta velocidad, consumir drogas o alcohol, mantener relaciones sexuales o tener ideas suicidas.

Formas de ayudar

- Ayude al adolescente a comprender sus sentimientos. Explíquele que está bien sentir múltiples emociones. Comparta sus propios sentimientos y las formas en las que los afronta.
- Asegúrese de que el adolescente entienda que no es responsable por la muerte de la persona.
- Incluya al adolescente en las decisiones que tengan que ver con su vida.
- Dele la oportunidad de decidir o tomar decisiones acerca de cuándo participar, qué vestimenta usar y con quién estar.



La importancia del juego

Luego de la muerte de un ser querido, es importante darle al niño tiempo y espacio para que juegue. Jugar ayuda a que el niño se sienta normal. También lo ayuda a expresar y procesar sus sentimientos, preocupaciones y preguntas. A continuación, encontrará algunos comportamientos que puede notar luego de la pérdida de un ser querido.

Su niño parece jugar igual que antes.

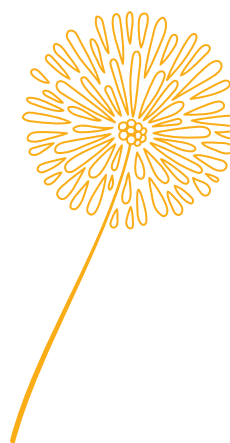
Los niños disfrutan del juego al igual que antes de la muerte. Esto es normal y no significa que al niño no le importe o no le afecte lo sucedido.

Los juegos de su niño pueden girar en torno al tema de la muerte.

A veces, los niños pueden representar una escena de un accidente o una experiencia en un hospital. Esto también es normal. Puede ayudar al niño a procesar emocionalmente la experiencia y transitar el duelo.

Los juegos del niño son repetitivos.

Puede notar que el niño juega a recrear el mismo evento una y otra vez. Esta repetición puede resultar difícil de ver, pero es un intento del niño de comprender lo que sucedió.



Actividades para sanar

Las actividades y los juegos pueden ayudar en el proceso de recuperación, ya que le enseñan al niño a expresar sus sentimientos, comprender sus pensamientos y experiencias y honrar el recuerdo de la persona que murió. En esta sección, encontrará ideas de actividades que puede realizar.

Las actividades pueden ayudar con las emociones

Actividades para expresar la ira

Algunos niños expresan sus sentimientos por medio de la ira, los gritos, los golpes o el llanto. Las actividades creativas y físicas pueden ayudar a que el niño exprese sus sentimientos y descargue sus frustraciones de otras formas. A continuación encontrará algunas ideas para ayudar al niño a expresar estas emociones fuertes:

- **Hacer un saco de boxeo.** Permita que el niño decore una bolsa de papel o escriba en ella. Luego, llénela con papeles y átelas de la parte superior. Si el niño lo desea, puede enumerar las razones por las que se siente enojado en la parte trasera de la bolsa. Ayude al niño a expresar sus sentimientos mientras golpea la bolsa: *“Estoy enojado porque mi hermano murió”*.
- **Reventar un envoltorio de burbujas.** Retuéznelo, salten sobre él o apriétenlo.
- **Romper trozos de papel.** Su niño puede escribir en el papel sobre algo que le molesta.
- **Lleve a su niño** a algún lugar abierto en el que pueda soltarse físicamente y correr o lanzar y patear una pelota.
- **Aplastar plastilina** o construir algo con bloques y derribarlo.



Actividades para niños reservados

Algunos niños guardan sus sentimientos para sí mismos. Es posible que abandonen sus actividades favoritas o se aíslen de sus amigos. Otros niños pueden volverse muy callados y tener miedo de irse de casa o alejarse de sus cuidadores. Aquí tiene algunas ideas para ayudar a los niños más reservados a transitar y expresar sus sentimientos:

- Pintar y dibujar.
- Utilizar plastilina o arena mágica. Ofrézcale un martillo pequeño de madera, herramientas para amasar o cortadores de galletas para darle forma a la arcilla.
- Salir a dar paseos.
- Leer un libro juntos.
- Jugar en el agua. Permita que el niño juegue en un recipiente con agua con juguetes, burbujas y vasos. Permita que el niño se sumerja en el agua.

Actividades apropiadas según la edad

A continuación, encontrará actividades adicionales que pueden resultar útiles a lo largo de los próximos meses, a medida que el niño procesa la pérdida.

Caja de recuerdos

Nivel según la edad: 3 años o más

Materiales necesarios:

- Caja (puede ser una caja de zapatos o de fotografías)
- Materiales de arte (marcadores, pintura, pinceles, pegamento, papel, etc.)
- Objetos que recuerden al niño a su ser querido y la relación que tenía con esa persona (p. ej., fotografías, imágenes, ropa, juguetes pequeños, notas, huellas o moldes de las manos o joyas)

Instrucciones:

- Utilice los materiales de arte para decorar el exterior de la caja.
- Coloque en la caja los objetos que le recuerdan al niño a su ser querido.
- Hable con el niño y comparta recuerdos de su ser querido mientras arman la caja y colocan los objetos.
- Guarde la caja en un lugar especial al que el niño pueda tener acceso.



Yo recuerdo

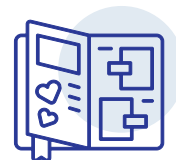
Nivel según la edad: de niños en edad escolar a adultos

Materiales necesarios:

- Papel
- Pegamento
- Revistas
- Fotos familiares
- Tijeras

Instrucciones:

- Charle sobre los recuerdos que tenga de su ser querido.
- Hable acerca de cómo los recuerdos los mantienen conectados con él.
- Hable acerca de cómo algunos recuerdos nos pueden entristecer y otros nos pueden alegrar cuando pensamos en los momentos buenos que compartimos con un ser querido.
- Haga un collage con fotografías de cosas que le recuerden a su ser querido.



Jardín de rocas

Nivel según la edad: 3 años o más

Materiales necesarios:

- Rocas
- Materiales de arte (marcadores, pintura, pinceles y otros artículos).

Instrucciones:

- Pinte o dibuje sobre las rocas; escriba palabras o haga dibujos que le recuerden a su ser querido.
- Mientras decora las rocas, hable acerca de sus recuerdos favoritos de ese ser querido.
- Coloque las rocas en un lugar especial de su casa o su jardín.



Buzón

Nivel según la edad: de niños en edad escolar a adultos

Materiales necesarios:

- Papel
- Lápiz
- Frasco

Instrucciones:

- Cree un buzón o frasco.
- Deje papeles junto a su buzón o frasco.
- Haga que el niño dibuje o escriba cualquier pregunta, sentimiento o comentario que pueda tener acerca del ser querido que murió.
- Coloque el papel en el buzón o frasco.
- Converse sobre estos temas en familia a lo largo de la semana.



Sentimientos

Nivel según la edad: 3 años o más

Materiales necesarios:

- Cámara
- Álbum de fotos
- Papel
- Marcadores
- Pegamento

Instrucciones:

- Comente el hecho de que todo el mundo tiene sentimientos. A veces los mostramos a través de la forma en la que actuamos o nos vemos y, a veces, los guardamos para nosotros mismos.
- Haga que el niño elija una emoción para representar. Tome fotografías del niño a medida que representa cada una de las emociones.
- Imprima las fotografías, agregue una descripción y cree un “libro de emociones”.
- Hable con el niño acerca de momentos en los que haya sentido esa emoción.
- Hablen sobre maneras positivas en las que se pueden expresar esas emociones.
- Hablen acerca de qué emoción siente hoy.



Conmemoración anual

Todas las edades

Instrucciones:

- En el día del cumpleaños del ser querido, el aniversario de su muerte o alguna festividad, planifique un momento para celebrar la vida de esa persona. Aquí tiene algunas ideas:
 - Hagan una fiesta con regalos para su ser querido. Encuentren un sitio para donar esos regalos.
 - Visiten su tumba o las montañas, la playa o cualquier lugar que los haga sentir cerca de su ser querido. Lleven mensajes, cartas en las que le cuente lo sucedido en el último año, fotografías y dibujos de los niños más pequeños. Compartan sus pensamientos y deseos acerca de esa persona.
 - Visiten el lugar favorito de esa persona y hagan su actividad favorita.
 - Vean videos familiares.

Planifiquen una reunión para hablar acerca de esa persona y compartir recuerdos; coman su comida favorita, vean su película favorita y jueguen su juego favorito.

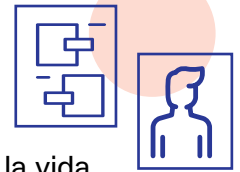


Diarios y otras crónicas

Nivel según la edad: de adolescentes a adultos

Instrucciones:

- Cree una línea del tiempo de la vida de la persona que murió. Comience con el nacimiento de la persona e incluya recuerdos divertidos de ese día o esa semana y agregue notas acerca de personas especiales que formaron parte de la experiencia. Luego, avance año por año y agregue cualquier viaje, evento o día festivo que sea especial para su familia.
- Haga una película con fotos o videos de la persona que murió. Existen muchos sitios web que pueden ayudarlo con este proyecto.
- Utilice un cuaderno, blog o aplicación web para crear su propio diario sobre la persona que murió. Escriba cosas que la persona dijo o podría haber dicho y que quisiera que su familia y amigos recordaran.
- Cree un libro de deseos en el que la familia o los amigos puedan escribir mensajes para la persona que murió y compartir las cosas que más van a extrañar, lo que más les gustaba de ella, etc.
- Escriba en un diario con consignas como las siguientes
 - *Me pregunto... Desearía... Espero...*
 - *Hoy me siento...*
 - *Luego de la muerte, mi familia no...*
 - *No quiero olvidar...*
 - *Si pudiera haber hecho algo de otra manera, yo...*
 - *Desde la muerte, la escuela ha estado...*
 - *Cuando estoy a solas, me siento...*



Ayudar pese al sufrimiento propio

Si bien el enfoque de este libro es brindarle una guía sobre cómo dar apoyo a niños en duelo, también queremos reconocer el suyo. Así como el proceso de duelo varía en los niños, también lo hace en los adultos. Le recomendamos que se tome el tiempo y el espacio que necesite para transitar el duelo de la manera que mejor lo sienta. A continuación, encontrará algunas sugerencias o recordatorios para que tenga en cuenta a la hora de procesar su pérdida:

- **Recuerde alimentarse y beber.** El duelo puede ser duro, tanto física como mentalmente. Cuidar su cuerpo puede ser de ayuda. Acciones simples como llevar bocadillos en su mochila o cartera y dar paseos cortos a lo largo del día pueden ayudarlo a mantenerse hidratado, nutrido y tranquilo.
- **Pida ayuda.** Está bien pedir ayuda a amigos, familiares e incluso profesionales. Esto puede implicar pedirle a un amigo que le recuerde beber agua, hacer que un familiar lo ayude a preparar a sus otros niños para la escuela o unirse a grupo de apoyo para personas en duelo. Piense qué tipo de apoyo le resultaría más útil y pida ayuda a quienes lo rodean.
- **Tómese el tiempo de encontrar un espacio para usted mismo.** Algunas personas prefieren pasar tiempo a solas; otras se sienten mejor al rodearse de amigos o familiares. En lo posible, tómese un tiempo para pensar qué es lo que le resulta más útil para su propio proceso de duelo.



Recursos para cuidadores

Primary Children's Hospitals

(Salt Lake City, Lehi Miller Campus)

El Programa de apoyo en el duelo de Primary Children's Hospital brinda apoyo y educación a familias luego de la muerte de un niño. Además del acompañamiento en el día de la muerte del niño, la asistencia continua por medio de correos educativos acerca del duelo, llamadas telefónicas, reuniones con médicos y grupos de apoyo gratuitos para padres en duelo.

Para recibir asistencia o contactarse con recursos locales, comuníquese por teléfono con el coordinador de apoyo en el duelo al 801-662-3778 o por correo electrónico a pc-griefsupport@imail.org.

Las familias que hayan sufrido una muerte en otro hospital también son bienvenidas a solicitar apoyo.

Apoyo para el duelo de pacientes con atención domiciliaria y terminales

Servicios de apoyo para el duelo de pacientes con atención domiciliaria y terminales por 13 meses luego de la muerte de un ser querido. Se ofrecen grupos de apoyo para el duelo y otros programas de duelo en todo Utah y parte de Idaho. Son gratuitos y están abiertos a cualquier persona que haya vivido la pérdida de un ser querido.

Llame al 385-887-6043 o envíe un correo electrónico a ihcgriefsupport@imail.org para obtener más información.

Organizaciones locales y nacionales

The Sharing Place Grief Support for Children

thesharingplace.org/

Proporciona un ambiente seguro y solidario para niños y adolescentes (de 3 a 18 años de edad) en proceso de duelo y para sus familias.

Dougy Center, National Center for Grieving Children and Families

dougy.org/

Ofrece apoyo para el duelo a niños, adolescentes, jóvenes adultos y sus familias.

Share Pregnancy and Infant Loss

nationalshare.org

Brinda apoyo a familias que sufrieron la muerte de un bebé.

What's Your Grief?

whatsyourgrief.com/

Un sitio web que ofrece recursos sobre cómo afrontar el duelo y la pérdida y cómo ayudar a alguien en proceso de duelo. Incluye cursos en línea, un podcast y la conexión con una comunidad de apoyo.

Center for Loss and Life Transition

centerforloss.com/

Ayuda a personas en proceso de duelo y a aquellos que los cuidan.

National Alliance for Children's Grief

nacg.org/

Una organización sin fines de lucro que concientiza acerca de las necesidades de los niños y adolescentes que atraviesan un duelo. Ofrece educación y recursos para quienes buscan apoyar a estos niños y adolescentes.

The Compassionate Friends:
Supporting Family after a Child Dies
compassionatefriends.org/

Ofrece consuelo, esperanza y apoyo a familias en duelo por la muerte de un hijo, nieto o hermano.

Caring Connections
nursing.utah.edu/caring-connections

Un programa que brinda esperanza y consuelo a personas en duelo, con sede en la Facultad de Enfermería de la Universidad de Utah. Ofrece recursos y grupos de apoyo para el duelo.

MISS Foundation
(Mothers in Sympathy and Support)
missfoundation.org/

Apoyo para familias que atraviesan un duelo traumático. Ofrece paquetes de apoyo familiar con información y recursos para padres, abuelos y hermanos que atraviesan el duelo.

American Foundation for Suicide Prevention
afsp.org/

Brinda educación acerca de factores de riesgo y las señales de alerta, recauda fondos para la investigación y los programas acerca del suicidio y brinda apoyo a personas que han sufrido la pérdida de un ser querido por suicidio.

Bereaved Parents of the USA
bereavedparentsusa.org/

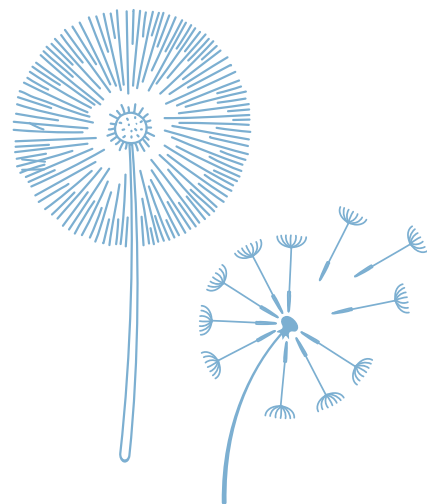
Brinda ayuda a padres y familias en duelo para que puedan reconstruir sus vidas luego de la muerte de un niño.

Parents of Murdered Children
pomc.org/

Para familiares y amigos de aquellos que murieron a causa de la violencia. Teléfono: 1-888-818-POMC.

Libros para adultos

- *Bearing the Unbearable: Love, Loss, and the Heartbreaking Path of Grief* (Soportar lo insostenible: el amor, la pérdida y el doloroso camino del duelo) de Joanne Cacciatore. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- *Understanding Your Grief: Ten Essential Touchstones for Finding Hope and Healing Your Heart* (Comprender su duelo: diez puntos de referencia esenciales para encontrar la esperanza y sanar su corazón) de Alan Wolfelt. Fort Collins, CO: Companion Press.
- *Welcome to the Grief Club* (Bienvenido al club del duelo) de Janine Kwok. Ciudad de Nueva York, NY: Workman Publishing Company.
- *What's Your Grief* (¿Cuál es su duelo?) de Eleanor Haley y Litsa Williams. Philadelphia, PA: Quirk Books.



Libros para niños y adolescentes

Antes de darle un libro a su niño o leérselo, asegúrese de leerlo por su cuenta. De esta manera, puede asegurarse de que el libro puede satisfacer las necesidades del niño y que se ajusta a las creencias de su familia. También hemos categorizado los libros de acuerdo con los temas que tratan. Esta es la guía:

D = duelo, muerte y pérdida (comprender y experimentar la muerte, atravesar el duelo y la pérdida)

E = emociones (abarca las emociones, pero, a menos que esté combinado con D, no trata temas relacionados con la muerte, el duelo o la pérdida)

C = conexión (se centra en la relación y conexión que tenemos con las personas que queremos y, a menos que esté combinado con D, no trata temas relacionados con la muerte, el duelo o la pérdida)

S = también disponible en español

Para niños pequeños y en edad preescolar

- *Cuddle Bear* (Oso mimoso) de Claire Freedman. Tulsa, OK: Kane Miller. **E**
- *The Goodbye Book* (El libro de las despedidas) de Todd Parr. Nueva York, NY: Little, Brown and Company. **D, E, C**
- *The Rabbit Listened* (El conejo escuchó) de Cori Doerrfeld. Nueva York, NY: Dial Books. **E, S** (El Conejo Escuchó)
- *Something Very Sad Happened: A Toddler's Guide to Understanding Death* (Ocurrió algo muy triste: guía para niños pequeños sobre cómo comprender la muerte) de Bonnie Zucker. Washington, DC: Magination Press. **D, E, C**

Para niños de edad escolar

- *After a Death: An Activity Book for Children* (Después de un fallecimiento: Un cuaderno de actividades para niños) de the Dougy Center. Portland, OR: Dougy Center. **D, E, C, S** (Después de un fallecimiento: Un cuaderno de actividades para niños)
- *Ida, Always* (Ida, siempre) de Caron Levis y Charles Santoso. Nueva York, NY: Atheneum Books. **D, E, C**
- *In My Heart: A Book of Feelings* (En mi corazón: un libro acerca de los sentimientos) de Jo Witek. Nueva York, NY: Abrams Appleseed. **E**
- *The Invisible String* (El hilo invisible) de Patricia Karst Nueva York, NY: Little, Brown and Company. **C, S** (El hilo invisible)
- *A Kids Book About Death* (Un libro para niños acerca de la muerte) de Taryn Schuelke. Portland, OR: A Kids Company About Inc. **D, E, C**

- *What Does Grief Feel Like?* (¿Cómo se siente el duelo?) de Korie Leigh. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing. **D, E, C**
- *When Someone Dies* (Cuando una persona muere) de Andrea Dorn. Eau Claire, WI: PESI Publishing. **D, E, C**
- *Why Do I Feel Sad?* (¿Por qué estoy triste?) de Tracy Lambert. Emeryville, CA: Rockridge Press. **D, E,**
- *Why Do Things Die?* (¿Por qué mueren las cosas?) de Katie Daynes. Londres, Inglaterra: Usborne Publishing. **D, E, C**

Adolescentes, de 13 a 19 años

- *Deconstruction/Reconstruction: A Grief Journal* (Deconstrucción y reconstrucción: un diario sobre el duelo) de the Dougy Center. Portland, OR: Dougy Center. **D, E, C**
- *Grief Recovery for Teens* (Recuperación del duelo para adolescentes) de Coral Popowitz. Oakland, CA: Instant Help Books. **D, E, C**
- *Healing Your Grieving Heart for Teens* (Sanar su corazón afligido para adolescentes) de Alan Wolfelt. Fort Collins, CO: Companion Press. **D, E, C**
- *It Won't Ever Be the Same: A Teen's Guide to Grief and Grieving* (Jamás será lo mismo: una guía para adolescentes sobre el dolor y el duelo) de Korie Leigh. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing. **D, E, C**
- *Teen Grief Journal* (Diario de duelo para adolescentes) de National Alliance for Children's Grief. Lubbock, TX: National Alliance for Children's Grief. **D, E, C, S** (Diario de duelo para adolescentes)
- *Weird is Normal: When Teenagers Grieve* (Raro es normal: cuando los adolescentes hacen duelo) de Jenny Lee Wheeler Naples, FL: Quality of Life Publishing. **D, E, C, S**

Glosario

Cajón: caja especial que contiene el cadáver de una persona.

Cementerio, camposanto: lugar al aire libre a donde se lleva el cajón para enterrarlo en el suelo. El cementerio no es para una sola familia, sino para muchas. Allí, habrá lápidas que marquen el lugar donde se haya enterrado a cada persona.

Cenizas: lo que queda del cuerpo de una persona luego de la cremación. Es de color blanco o gris y su aspecto y textura son similares a los de la arena.

Coche fúnebre: vehículo que lleva el cajón al cementerio o camposanto.

Cremación: se coloca el cadáver de una persona (es posible que deba mencionar que esta persona ya no siente nada) en una caja especial y se lo lleva a un lugar llamado crematorio. Dentro del crematorio hace mucho, mucho calor, por lo que el cadáver de la persona se transforma en restos cremados o cenizas.

Elogio fúnebre: discurso en el que se comparten historias y recuerdos acerca de una persona que murió.

Funeral, servicio conmemorativo o celebración de vida: evento en el que los amigos y familiares de la persona que murió se reúnen para despedirse de ella y recordarla o celebrar su vida.

Funeraria, casa velatoria: lugar en el que permanece el cadáver de una persona antes del entierro.

Lápida: piedra especial que contiene el nombre de la persona que murió. Nos ayuda a saber dónde está enterrada una persona.

Muerto: cuando una persona muere o está muerta, significa que su cuerpo dejó de funcionar. Ya no puede sentir, ver o jugar. Cuando una persona muere, su cuerpo no puede volver a funcionar.

Obituario: párrafo corto en el que se habla acerca de la persona que murió.

Portador del féretro: persona que ayuda a llevar el cajón.

Sepelio: momento en el que el cajón o la urna se coloca en un agujero profundo en el suelo. El cajón o la urna se cubren con tierra.

Tumba: agujero en el suelo que se hace en el cementerio o camposanto donde se entierra el cadáver de una persona.

Urna: contenedor en el que se guardan las cenizas luego de la cremación.

Velatorio: momento en el que los amigos y familiares pueden ver el cuerpo de la persona que murió.



