Apoyo a niños y adolescentes en la familia

Explicar la muerte a niños y adolescentes puede resultar abrumador. Los especialistas en vida infantil y los trabajadores sociales pueden ayudar. Use estas ideas y consejos con base en la edad del niño o adolescente:

Bebés y niños pequeños:

- La mejor forma de apoyarlos es con una presencia reconfortante y una rutina regular.
- No entienden la muerte, pero pueden percibir los sentimientos de los adultos.
- A menudo responden al estrés con llanto, irritabilidad, ansiedad por separación y problemas para dormir.

Niños en edad preescolar:

- La mejor forma de apoyarlos es con explicaciones sencillas y sinceras, y validando sus sentimientos.
- No entienden que la muerte es permanente (por ejemplo, dirán que alguien ha muerto, pero luego preguntarán cuándo volverá esa persona).
- Pueden creer que ellos causaron la muerte (por ejemplo, "Estaba tan enojado con la abuela y quería que muriera, así que es mi culpa que ella murió").
- A menudo responden al estrés con cambios en el comportamiento, rendimiento escolar o amistades.

Menores en edad escolar:

- Se les apoya mejor respondiendo a sus preguntas con sinceridad y dejándoles dirigir la conversación.
- Pueden hacer preguntas detalladas.
- A menudo responden al estrés con cambios en el comportamiento, rendimiento escolar o amistades.
- Comienzan a entender que la muerte es definitiva y que le sucede a todo el mundo.

Adolescentes:

- El mejor apoyo para ellos es la amistad, mantener una rutina y hablar abiertamente.
- Pueden formarse sus propias creencias sobre la muerte.
- A menudo responden al estrés con comportamientos arriesgados, aislamiento o cambios en los hábitos.
- Entienden que la muerte es permanente.

Para menores de todas las edades, tenga en cuenta las siguientes sugerencias:

1. Haga preguntas, sea honesto y deles respuestas sencillas.
2. Hágales saber que es normal sentir lo que están sintiendo.
3. Comente recuerdos o realice actividades que honren a su familiar.

Preguntas para invitar a la conversación:

1. "A veces me siento triste. ¿Alguna vez te sientes así, también?"
2. "Cuando te sientes preocupado o molesto, ¿qué piensas que te ayuda?"
3. "¿Qué podemos hacer juntos para sentirnos mejor?"