

Cómo Hablar con los Niños Pequeños Sobre la Enfermedad y la Muerte



Los niños pequeños necesitan explicaciones sencillas y verdaderas cuando se trata de la muerte. Use un lenguaje claro y sincero que responda a sus preguntas directamente. Estas son algunas sugerencias para hablar con su hijo pequeño.

Diga los hechos. Diga: "Abuelito se enfermó y tuvo problemas con los pulmones y el corazón. Tenía problemas para respirar. Los médicos hicieron lo mejor que pudieron para ayudarlo a curarse, pero se murió." O: "Tía María se murió. Tuvo una enfermedad que se llama cáncer (o tuvo un accidente de carro, etc.) y su cuerpo se desgastó (o se lastimó) aunque era una persona joven." Usted también puede decir: "Cuando alguien se muere, quiere decir que no puede hablar ni jugar más. No podemos verle ni abrazarle otra vez. Morirse quiere decir que su cuerpo dejó de funcionar."



Dé explicaciones cortas y sencillas y luego haga una pausa. Espere para ver si su hijo tiene más preguntas. Vaya al ritmo de su hijo. Él le hará otra pregunta cuando esté listo. Si usted le da más información de la que pidió, es posible que se vuelva más preocupado o se confunda.

Siga respondiendo a las preguntas. Es posible que usted halle que las preguntas de los niños vienen en oleadas durante varios días o semanas, a medida que ellos tratan de encontrarle sentido a lo que pasó. A continuación les presentamos algunas de las preguntas más comunes de los niños pequeños sobre la muerte y algunos ejemplos de respuestas:

- **¿Dónde está abuelito ahora?** Los niños pequeños pueden confundirse con palabras vagas, como: "Abuelito se fue a un lugar mejor" o "Tía María dejó de existir". Un niño pequeño puede creer que la persona está literalmente en otro lugar o confundirse con

la palabra “existir”. A veces la muerte se describe como “ir a casa” o “el sueño eterno”. Los niños pequeños pueden comentar a temer algunas actividades normales, como ir a casa después de una salida o ir a dormir. En lugar de esto, ofrezca una explicación sencilla que refleje sus creencias personales.

- **¿Tú te vas a morir?** Reconozca su miedo pero luego ofrezca tranquilidad. Diga: “Veo por qué estás preocupado por eso, pero yo soy fuerte y sana. Yo voy a estar aquí para cuidarte durante mucho tiempo.” Si alguien joven murió repentinamente, esto puede llevar más tiempo para explicar, ya que puede producir mucho miedo. Tenga paciencia. Está bien admitir que es difícil entender por qué suceden cosas malas.
- **¿Yo me voy a morir?** ¿Voy a tener cáncer? ¿Voy a tener un accidente de carro? Recuérdele al niño que todo lo que tiene que hacer es mantenerse sano y seguro. Esto es sumamente importante si su hijo sabe cómo murió la persona. Usted puede adaptar su información a lo que sucedió. Diga: “Comemos bien, dormimos bien y vamos al doctor de modo que tú puedas ser sano y vivir mucho tiempo.” O: “Usamos los cinturones de seguridad en el carro y seguimos lo mejor posible las reglas para evitar accidentes.”
- **¿Todo el mundo se muere?** Diga la verdad. Diga: “Con el tiempo todo el mundo se muere. La mayoría de las personas se mueren cuando son muy viejas, como abuelito.” O: “A veces suceden cosas terribles y es muy triste y da miedo cuando las personas mueren de repente. Está bien tener miedo y estar triste. Yo estoy aquí.”
- **¿Y si yo me enfermo o me lastimo?** Reconozca que todo el mundo se enferma o se lastima a veces. Diga: “Enfermare o lastimarte no quiere decir que te vas a morir. Si tú te enfermas o te lastimas yo te voy a cuidar. Si hace falta te vamos a llevar al doctor.”
- **¿Puedo morirme para poder estar con abuelito (tía María)?** Esta pregunta proviene del hecho de echar de menos a un ser querido. No significa que su hijo realmente quiera morirse. Permanezca calmada y diga: “Entiendo que tú quieras estar con abuelito (tía María). Cuando alguien se muere, ya no puede jugar con bloques, o tomar helado o ir a jugar a las hamacas. Yo les echo de menos también, pero ellos querrían que tú hicieras todas esas cosas.”
- **¿Qué es morirse?** Recuerde que los niños pequeños no son capaces de entender plenamente la muerte. Puede ayudar si se les da una explicación sencilla y concreta. Diga: “El cuerpo de tía María dejó de funcionar. Ella ya no podía comer, ni jugar ni mover su cuerpo.”



Usted puede notar cambios de comportamiento después de una pérdida. Aunque los niños no entiendan plenamente la muerte, sí saben que algo importante y duradero ha ocurrido. Es posible que su niño pequeño tenga berrinches intensos o esté muy apegado. Los niños también pueden mostrar cambios en sus hábitos de sueño o de ir al baño. Estos cambios por lo general son temporales y disminuyen con el tiempo cuando usted responde con amabilidad, paciencia y un poco extra de amor y atención.

Es posible que su hijo juegue a “morirse”. Tal vez su hijo juegue un juego imaginario en el cual un tren de juguete o un animal de peluche se enferma o se lastima y “se muere”. Esto es muy normal. Los niños nos muestran por medio de sus juegos lo que están pensando. Considere agregar un equipo de médico o una ambulancia a los juguetes de su hijo. Este centro de atención desaparecerá con el tiempo.

Es probable que los niños pequeños hagan las mismas preguntas una y otra vez. Podría ser difícil seguir contestando las mismas preguntas sobre la muerte de un ser querido. Pero esta es una manera importante para que su niño pequeño comprenda lo que ha pasado. Los niños pequeños aprenden por medio de la repetición, así es que escuchar los mismos detalles una y otra vez les ayuda a encontrar el sentido de la experiencia.

Está bien hablar del miembro de la familia y recordarlo con su hijo. Diga: “Esta mañana hagamos los pastelitos favoritos de abuelito. Podemos recordarle mientras horneamos juntos.” O: “A tía María siempre le gustaban los tulipanes. Vamos a plantar algunos para recordarla.”

Está bien llorar en frente de su hijo, si bien es importante explicar por qué. Diga: “Estoy triste porque abuelito (o tía María) se murió. Le echo de menos.” Si su pena se vuelve abrumadora, usted merece recibir apoyo. Si la pena de su hijo es intensa, persistente o interfiere con su juego o su aprendizaje, es posible que el niño también necesite apoyo. Pídale a su Especialista de HealthySteps que le sugiera algunos recursos.

ESCANEE PARA OBTENER
MÁS INFORMACIÓN

