

Enséñame a despedirme

Dudas habituales de los adultos sobre el **proceso de duelo en los niños.**

1



¿Sabe mi hijo qué es la muerte? ¿Cómo se lo cuento?

La idea y concepto de muerte en los niños se sitúa en un continuo que parte desde la creencia de que la muerte no existe o que es algo temporal (hasta los 8-9 años), hasta la idea de muerte como algo irreversible (a partir de los 10 años). Estas etapas del desarrollo infantil marcarán cómo el niño siente y entiende la ausencia de un ser querido en cada momento. A la hora de comunicar un fallecimiento a un niño o hablar sobre la muerte, hay que adaptar el lenguaje a su nivel de desarrollo y comprensión, permitiendo que exprese libremente sus emociones.

Déjame llorar, y si no sabes qué decirme, abrázame



Te invitamos a conocer el video en Youtube:
"Hoy tengo la edad de mi padre", elaborado y producido por Albia, Compañía de Servicios Funerarios de España, que hace parte de la casa matriz del Grupo Prever.

Recuerda que aunque tu hijo no entienda el concepto de muerte es capaz de percibir el ambiente familiar y las emociones en el adulto.

¿Será bueno que mi hijo venga al funeral con nosotros?

¿Qué nos dicen los expertos?

Que los niños participen y puedan tomar parte en la despedida en estos lugares les ayuda a elaborar un proceso de duelo mucho más sano.

Anticípale qué se va a encontrar.

Los niños necesitan tener información previa sobre el desarrollo de la actividad: cómo es el lugar y el ritual, qué sentimientos expresarán las personas allí presentes y qué pueden hacer en cada momento.

Acompáñale durante la ceremonia:

Es importante que el adulto acompañe al niño durante el tiempo que dura la ceremonia, permitiendo que exprese de manera propia sus sentimientos y facilitando que se despidan a su manera.

Expresar la emoción:

La expresión emocional en el adulto ayudará a que el niño entienda que expresar las emociones es algo natural, que no hay que tener miedo o vergüenza. Esto fortalece los lazos sociales y familiares.

Recuerda siempre que si tu hijo quiere visitar la funeraria lo mejor es respetar su decisión y acompañarle en el proceso. Lo importante es que el niño se despidan correctamente del fallecido si así lo elige.

¿Es bueno que mi hijo vea a la persona enferma en el hospital?

En un hospital:

En ocasiones los niños tienen la necesidad de saber cómo se encuentra el familiar hospitalizado, por ello será bueno que se ofrezca al niño la posibilidad de visitarle y poder comunicarle aquello que desee.

Anticípale qué se va a encontrar:

Será muy importante anticipar al niño cómo vamos a encontrar a la persona: su aspecto por la enfermedad y los cuidados hospitalarios que está recibiendo (sondas, medicinas, máquinas...). Se explicará que en ocasiones no es posible recuperar la salud de las personas enfermas a pesar de los cuidados que recibe en el hospital.

Los expertos consideran que a partir de los 6 años los niños pueden participar plenamente en cualquier ritual.

¿Sería bueno que vea el cuerpo del fallecido en la velación?

En la velación:

Es un momento muy emocional para toda la familia. Ver el cuerpo de la persona fallecida en la velación puede ser decisivo para que el niño asuma que la persona ya no está viva, tal y como la conocía, y para él será más fácil poder despedirse.

¿Qué puede hacer el adulto si el niño desea ver el cuerpo? Anticípale información precisa de cómo va a encontrar a la persona fallecida: su aspecto será diferente, más delgado, desmejorado, sereno... Acompáñale, responde a sus dudas y anímale para que pueda despedirse a su modo: expresando sus emociones, entregando algún tipo de regalo u homenaje al fallecido y recuperando recuerdos bonitos.



Si el niño desea ver por última vez a su ser querido fallecido, lo mejor es facilitarlo, está en su derecho.

¿Es bueno que los niños se despidan?



Asistir y participar:

Si el niño desea asistir, tenga la edad que tenga, hay que facilitarle la asistencia y comprensión del ritual. Si decide no asistir existen otras formas de despedida: dedicarle una carta o un dibujo, plantar una flor, habilitar un espacio con fotografías...

¿Qué es un doliente olvidado?

Algunos adultos presentan la sensación de ser afectados de “segundo grado” o “dolientes olvidados” cuando de niños no se les ofreció la posibilidad de despedirse de su ser querido, excluyéndoles de los rituales y percibiendo así de adultos que su tristeza y dolor es menos importante o intenso que el de las otras personas.

Recuerda siempre que es muy bueno que apoyes a tu hijo a elegir su manera personal de despedirse.

¿Cómo le doy el pésame a un niño?



La pérdida en el niño:

El niño tiene una experiencia emocional de pérdida igual o mayor que un adulto. La inseguridad hacia el futuro puede derivar en alteraciones del sueño, llanto, rabia, mal rendimiento en el colegio, retraimiento social...

¿Cómo doy el pésame a un niño?

Busca un lugar tranquilo y sin ruido. No lo presiones con besos o abrazos y no insistas en que el niño exprese sus emociones, quizá en ese momento no desea hablar. Le aliviará un gesto de afecto sencillo (cogerle la mano) y transmitirle apoyo mediante uno o dos mensajes claros y breves como “Estoy contigo, voy a estar a tu lado”, evitando emitir mensajes irreales o ficticios que no se vayan a cumplir.



Será muy importante que el niño perciba que estará rodeado de adultos que lo ayudarán y acompañarán, que su vida seguirá adelante y habrá personas que lo cuidarán en todo momento.

Actividades

Recomendamos compartir con los niños juegos y dinámicas lúdicas para expresar nuestras emociones junto a las de ellos. Te damos algunas ideas:

Podemos hacer un dibujo o escribir un cuento en el que el protagonista sea el ser querido fallecido. También podemos escribir un recuerdo bonito que hayamos compartido con esa persona.



¿Jugamos a **lanzar globos de colores al cielo** llenos de mensajes de agradecimiento y de recuerdos bonitos de nuestro familiar?

¿Jugamos a ser superhéroes?

¿Qué haría tu superhéroe en esta situación?
¡¡VAMOS A HACERLO NOSOTROS TAMBIÉN!!



¿Bailamos juntos?

¿Y si tocamos los instrumentos musicales tal y como sintamos?
¿A que es divertido y relajante?

El Libro de los Recuerdos: Podemos hacer un libro con fotografías de los momentos más bonitos que hemos vivido junto a él/ella y además... ¡Podemos incluir dibujos, poemas y cualquier recuerdo que queramos regalarle!



Vamos a relajarnos... cierra los ojos conmigo... vamos a sentir nuestra respiración... desde nuestros pies, nuestras manos, nuestros hombros...
¿A que ya te sientes mejor?

Enséñame a despedirme nace de nuestro compromiso con el cuidado de las familias que confían en nosotros en el momento más difícil.

Este folleto hace parte de 8 guías breves dirigidas a niños y adultos, para que las familias sepan cómo actuar en una situación de duelo mediante resolución de dudas frecuentes.

1 Dudas habituales de los adultos sobre el proceso de duelo en los niños

Enséñame a despedirme

2 Duelo por la muerte de mi mascota

Enséñame a despedirme

3 Duelo en personas mayores

Enséñame a despedirme

4 Duelo tras la muerte de mi pareja

Enséñame a despedirme

5 Duelo perinatal y neonatal

Enséñame a despedirme

6 Duelo en caso de suicidio

Enséñame a despedirme

7 Duelo en el aula

Enséñame a despedirme

8 Duelo en personas con discapacidad

Enséñame a despedirme

Accede a las publicaciones aquí



Quando requieras acceder a nuestros servicios comunícate con la

Línea Gratuita Nacional 01 8000 51 89 10
www.prever.com.co