La muerte y los niños pequeños

La muerte es una parte de la vida que puede afectar hasta a los niños muy pequeños. Tal vez queramos evitar hablar del tema o distraer al niño a causa del gran dolor emocional que siente. Aunque no podemos proteger a los niños de la pena, sí podemos guiarlos y consolarlos.

Los niños preescolares tienen una comprensión limitada de la muerte.

La mayoría de los niños menores de 5 años perciben la muerte como algo temporal. Cuando se les dice que Abuela está muerta, los niños tal vez pregunten: "¿Pero cuándo volveré a verla? ¿Adónde se ha ido?" Los niños tal vez crean que su comportamiento fue el motivo de la muerte. Con esta comprensión limitada de la muerte, los niños pequeños pueden sentir enojo y tener sentimientos intensificados de abandono, especialmente si han perdido a su padre, madre o cuidador. Utilice palabras sencillas al hablar de la muerte y evite decir a los niños que la persona fallecida esté durmiendo, ya que eso podría ocasionar que temen dormirse.

Los niños preescolares reaccionan ante la pena de las personas cercanas.

Es común que los niños pequeños lloren cuando ven la tristeza de otros.También podrían tratar de consolar a adultos que sienten la pena. El hablar de las memorias o mirar fotos puede ayudar tanto a adultos como a niños a procesar los sentimientos de pena.

Esté preparado para los altibajos del proceso de luto.

Ya que los niños de esta edad viven en el momento presente, parece que tardan poco en sobreponerse a la tristeza. Sin embargo, a veces vuelven a sentirse tristes cuando se dan cuenta de que el difunto no volverá. Durante estos momentos es común la regresión a comportamientos menos maduros, como accidentes higiénicos, berrinches o aferrarse a un objeto de consuelo.

Los adultos pueden ayudar.

Usted podrá reasegurar a los niños que lloran por un ser querido diciéndoles que son amados y que no son los responsables de la muerte. Necesitarán escuchar esto una y otra vez a medida que crezcan. Los padres y madres pueden compartir sus creencias sobre lo que pasa después de la muerte. Si un padre o madre ha muerto, asegúrese que el niño sepa quién lo cuidará. Comuníquele que está bien que se ría y juegue y vuelva a sentirse feliz. En la medida de lo posible, mantenga las rutinas del niño: horas de comer y acostarse y el horario de la escuela o la guardería.

Lea libros infantiles que traten la muerte de manera sensible.

El bibliotecario de la sección infantil en su biblioteca local tal vez tenga sugerencias sobre libros apropiados para la edad para leer a su hijo.

Ciertos niños necesitarán más ayuda.

La consejería puede resultar útil a cualquiera que ha perdido a un ser querido. Es motivo de preocupación si el niño siente pena durante mucho tiempo, le interesan poco las actividades diarias, no duerme o come de la manera normal, sigue manifestando una conducta inmadura, pierde las ganas de jugar o relacionarse con los amigos, habla de unirse al difunto o se niega a asistir a su programa preescolar o guardería normal.

English Title: When Children Mourn

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois Department of Early Childhood (IDEC).

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org