



# Cómo Platicar con los Niños Sobre la Muerte

**Piense en la edad de su hijo.** La manera en que su hijo observa y reacciona ante la muerte de un familiar, está conectada con su madurez física y emocional. Un niño de tres años necesita que le traten y hablen de diferente forma que a un adolescente. Sólo recuerde que todos los miembros de su familia serán afectados por la muerte del bebé sin importar su edad.

**Permita que sus hijos le digan lo que necesitan.** Si escucha a sus hijos cuidadosamente, le dirán lo que necesitan. Responda a sus preguntas de manera honesta y sencilla, y tantas veces sea necesario. Los niños sufren de diferente forma que los adultos, por lo que permítales “jugar” con sus emociones. No se sorprenda si encuentra a su hijo menor en una esquina reconstruyendo la muerte del bebé con sus amiguitos o con muñecos, o a un niño mayor que quiera salir a jugar con sus amigos. Este tipo de comportamiento es común y no significa que sus hijos no estén sufriendo; sólo significa que están sobrellevando el dolor de la muerte de la forma más cómoda para ellos.

**Cree un ambiente donde su hijo pueda expresar sus temores y emociones.** Su hijo se sentirá emocionalmente confundido así como usted. Sin embargo, ellos no tienen la madurez emocional o experiencia necesaria para entender esas emociones. Esté preparado para ver expresiones de ira, temor y confusión. Nunca le diga a su hijo que no debería sentirse de esa manera. El tiene derecho a sus sentimientos y la mayoría desaparecerán con el paso del tiempo.

**Ayúdelos a enfrentar sus temores.** Los niños pequeños no piensan en cosas abstractas, para ellos todo es concreto y real. Si les cuenta fábulas sobre la muerte, diciendo que el bebé se fue a dormir, o el ángel de la muerte se lo llevó, tendrán miedo de que lo mismo les ocurra a ellos. Uno de los mayores temores de los niños de edad preescolar es que ellos también morirán y se separarán de ustedes, sus padres. Cuando explique la muerte, use las palabras correctas, como, “Juanito está muerto”. “El ya no regresará”. Aunque su hijo no comprenda completamente lo que esto significa, empezará a entender que la muerte no es reversible.

**Deles confianza a sus hijos compartiéndoles sus propios sentimientos.** Dígalos que usted también se siente triste por la muerte de su bebé. No olvide recordarles que usted los ama. Asegúrese que ellos sepan que la muerte del bebé no fue a causa de nada que dijeron, hicieron o desearon. Permita, pero no obligue a que su hijo vaya al funeral. Los niños también necesitan despedirse del bebé pero permítales escoger la forma más cómoda de hacerlo. Pregúnteles si quisieran guardar algo del bebé para recordar a su hermanito/hermanita.

**Pida ayuda.** Si no puede platicar con su hijo o usted está demasiado mortificado para enfrentar las emociones de su hijo, hable con su líder religioso, rabino, o doctor. También puede comunicarse con su enfermera de salud pública o su grupo local de apoyo de padres de SIDS. Sólo recuerde que hay mucha gente dispuesta a ayudarle durante esta etapa tan triste y difícil.



Distribuido por California SIDS Program bajo fondos de California Department of Health Services, Maternal and Child Health Branch with permission of Elsa Weber, MS, CHES, Fountain Valley, California

California SIDS Program • 3164 Gold Camp Drive, Suite 220 • Rancho Cordova, CA 95670-6052  
916-266-SIDS (7437) • 800-369-SIDS (7437) • FAX 916-266-7439  
info@californiasids.com • www.californiasids.com