EL FALLECIMIENTO DE UN SER QUERIDO PARA NIÑOS DE ENTRE 7-12 AÑOS.

1

¿QUÉ ES LA MUERTE?

La muerte es el momento en el que el cuerpo de la persona se apaga. Ya no puede moverse, deja de sentir y de funcionar. A veces los médicos intentan ayudar, pero como el cuerpo está tan cansado, no lo consiguen.

2

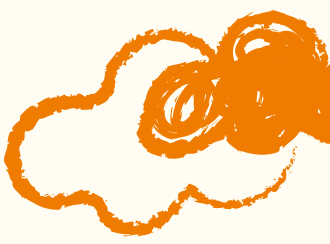
¿POR QUÉ LE HA PASADO A MI FAMILIAR Y NO A OTRA PERSONA?

Esto no solo le ocurre a nuestra familia. Todas las personas y los animales mueren en algún momento, porque es una parte natural de la vida.

3

¿Y AHORA QUÉ PASA?

Ahora vamos a pasar un DUELO. Esta palabra significa que podemos echar mucho de menos a nuestro familiar y sentir muchas emociones juntas. Esto es algo normal y ocurre cuando nuestra cabeza y nuestro corazón intentan entender lo que ha pasado.



4

¿CUÁLES SON ESAS EMOCIONES?

- TRISTEZA: por echar de menos a nuestro familiar.
- ENFADO: por ejemplo, porque te gustaría que las cosas fueran diferentes.
- MIEDO: por ejemplo, por no saber cómo será la vida sin el o ella.
- CONFUSIÓN: en el caso de tener dudas.
- ALEGRÍA: recordando momentos junto a la persona que te hagan reír.

EL FALLECIMIENTO DE UN SER QUERIDO.

1

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR COMO PADRES?

- ESCÚCHALE: intentad prestar atención y da importancia a lo que sienta.
- COMPARTE TUS SENTIMIENTOS: esto les puede ayudar a ellos a ver que es normal lo que les pasa.
- SIGUE CON SU RUTINA: esto le ayudará a mantener una estabilidad.
- ESTATE DISPONIBLE PARA ÉL: asegurate de que sabe que estás ahí para él.
- RESPETA SUS TIEMPOS: no presionar para que lo supere, cada niño tiene su momento.
- RECUERDA AL FAMILIAR: recordad momentos juntos o realizar rituales. Anticípale lo que pueden ver allí.

2

ENTONCES... ¿PUEDEN PARTICIPAR EN RITUALES?

La respuesta es sí, debido a que:

- Ayuda a comprender lo que está ocurriendo. Cierran la etapa que están viviendo.
- Facilita la expresión de sus emociones.
- Fomenta la relación entre los miembros de la familia.

3

¿CUÁLES PUEDEN SER LOS RITUALES?

Pueden ser los mismos que los nuestros (tanatorio, cementerio), aunque hay otros que también les pueden ayudar:

- Carta de despedida: luego se puede quemar para cerrar el ciclo.
- Jardín de la memoria: plantar un árbol para cuidarlo y en ese momento acordarnos de la persona fallecida.
- Caja de recuerdos: poner en una caja cosas que le recuerden al familiar.
- Pulsera: con algo característico de la persona, para recordarla siempre.

BIBLIOGRAFÍA ÚTIL.

- Esquerda, M. (2015). El duelo en los niños. Revista de Psicología Infantil, 12(3), 45-60.

- Cid, L. (2011). Explícame qué ha pasado. Guia para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños. Recuperado de: https://www.psie.cop.es/uploads/GuiaDueloFMLC[1].pdf

- Diaz, P. (2016). Hablemos de duelo. Manual practico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Recuperado de: https://www.fundacionmlc.org/uploads/media/default/0001/01/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf

Belén Mesa Montero.

Psicóloga Aspace Cáceres, Sede Trujillo.