



HAND to HOLD
Fragile Babies. Strong Support.

En Español

Viviendo el duelo como familia

CUANDO MUERE TU BEBÉ

La muerte de un bebé es una pérdida terrible que afecta a toda la familia. Al igual que los padres, los hermanos necesitan apoyo. **A continuación damos algunos consejos que puede hacer para ayudar a sus hijos a sobrellevar, adaptarse y sanar.**

- **Hable con ellos** Tal vez esta sea la primera experiencia de sus hijos con la muerte. **Cuando hable acerca de la muerte del bebé, sea suave pero honesta.** Use palabras apropiadas para su edad, que ellos puedan entender. Explique lo que sucede y ayúdelos a saber qué esperar. Prepárelos suavemente para lo que quizá llegaran a ver y escuchar.
- **Inclúyalos** Si bien algunas personas consideran que excluir a los niños los protegerá del dolor, muchas familias han descubierto que ayuda a los niños si son incluidos. **Permita que vean, que carguen o que hablen con el bebé si lo desean y si es apropiado.** Descubra maneras para que ellos participen en rituales significativos.
- **Estimule sus preguntas** Todos los niños tienen preguntas que requieren ser respondidas. **Dígales que está bien que pregunten.** Sea paciente si necesitan que les responda las mismas preguntas más de una vez. Están intentando entender lo que está sucediendo. **Cuando hagan preguntas difíciles, está bien responder "No sé", y preguntarles qué piensan.**



© Depositphotos/l-byaletia

CÓMO VIVEN EL DUELO LOS NIÑOS Todos vivimos el duelo de manera diferente. No hay una manera correcta o incorrecta para vivir el duelo. La manera en que sus hijos vivan el duelo dependerá de su personalidad, de su edad y de sus necesidades de desarrollo. Si les presta atención, deles la libertad para expresar lo que sienten y observa sus inquietudes; sus hijos le mostrarán lo que necesitan. Conviene recordar que hay ciertas cosas que los niños suelen pensar, sentir y necesitar a diferentes edades.

BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS Aunque los bebés y niños pequeños no comprendan la muerte, aún así son afectados. Tal vez no sepan exactamente lo que sucedió y por qué, pero saben que las cosas han cambiado y que la gente está triste.

- **Qué necesitan** Aunque resulte difícil, algo muy importante que puede hacer es continuar con la rutina diaria de sus hijos en la medida de lo posible. Esto les hará sentir más seguros. Brinde más amor y afecto. Asegúrese de que estén con sus cuidadores usuales cuando sea posible.
- **Qué decir** Aunque hable con ellos, recuerde que la mayor parte de la comunicación con un bebé o niño pequeño es no verbal.



PREESCOLARES Los niños a esta edad comienzan a pensar en la muerte pero no la entienden en realidad. Quizá crean que la muerte es reversible o temporal. Muchos preescolares gustan de imaginar y jugar en “pensamiento mágico”. Por eso, pueden tener problemas para distinguir entre lo que es real y lo que no lo es.

- **Qué necesitan** Puede ser difícil que los niños en edad preescolar sepan cómo enfrentarse a emociones fuertes. Sea bondadoso y paciente.
- **Qué decir** Use un lenguaje claro. Evite usar metáforas confusas, como decir que el bebé “se fue”, “se perdió” o “está dormido”. Quizá quiera explicar que cuando alguien muere significa que su cuerpo deja de trabajar y que no respira, come o siente nada.

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 A 7 AÑOS)

Si bien los niños de esta edad entienden que la muerte es definitivo, no necesariamente entienden por qué sucede ni cómo. Quizá se pregunten si usted o los doctores pueden componer al bebé. Tal vez incluso crean que ellos hubieran podido hacer algo para causar o evitar la muerte del bebé.

- **Qué necesitan** Los niños de esta edad pueden hacer muchas preguntas. Y es posible que hagan las mismas preguntas una y otra vez. Recuerde que lo hacen para ayudarse a manejar sus sentimientos y sus miedos.
- **Qué decir** Responda sus preguntas. Asegúrese de que entienden que la muerte del bebé no es su culpa ni es culpa de nadie más. Asegúreles que los adultos hicieron todo lo posible para ayudar al bebé.

NIÑOS MAYORES EN EDAD ESCOLAR (7 A 11 AÑOS) A esta edad, es normal que los niños busquen a sus amigos para consuelo y guía. Dé permiso para que compartan lo sucedido con las personas importantes en sus vidas, cuando ellos estén listos.

- **Qué necesitan** Los niños mayores necesitan más apoyo para enfrentar el duelo. Para ayudarles, ofrezca maneras para que identifiquen sus sentimientos y puedan nombrarlos. Si bien es importante darles permiso para pensar y hablar de lo sucedido, también es importante permitirles contar con tiempo en donde no piensan acerca de la muerte del bebé.
- **Qué decir** Los niños quizá piensen que necesitan ser fuertes, maduros y tener control. Por tanto, es importante asegurar que entiendan que su papel es distinto al de los adultos. Ínstelos a hacer las “cosas normales de niños”.

PREADOLESCENTES Y ADOLESCENTES Si bien los jóvenes adultos entienden la muerte, su duelo será diferente porque su mundo social y emocional es diferente. Quizá busquen ayuda en sus amigos, compañeros de escuela y mentores adultos para comprender sus emociones y obtener retroalimentación y apoyo. **Qué necesitan** Los niños mayores necesitan más apoyo para enfrentar el duelo. Para ayudarles, ofrezca maneras para que identifiquen sus sentimientos y puedan nombrarlos. Si bien es importante darles permiso para pensar y hablar de lo sucedido, también es importante permitirles contar con tiempo en donde no piensan acerca de la muerte del bebé.

- **Qué necesitan** Los jóvenes quieren sentirse competentes, pero aún necesitan cierta guía. Puede ayudarles a encontrar apoyo, identificando a amigos y a adultos compasivos para que hablen con ellos.
- **Qué decir** Intente ayudarlos a entender lo que sucedió y la razón. Hazles saber que está disponible para hablar con ellos en el momento que necesiten hacerlo.

PIDIENDO AYUDA

RECUERDE Como padre en duelo, se encuentra en una situación única. Necesita brindar apoyo y también recibirlo. Es comprensible que se sienta tan abrumado por su propio dolor que le preocupe no poder dar apoyo a sus hijos. Pida ayuda. Al pedir ayuda, enseña a sus hijos que la familia no está sola y que existen otras personas que se interesan por su familia y su bebé.

Si considera que su hijo necesita apoyo adicional o que se vuelve retraído y no desea hablar, llame a:

- Un consejero o terapeuta local especializado en duelo
- Un clérigo
- Grupos de apoyo para hermanos en el proceso de duelo
- Campamentos sobre pérdida para jóvenes
- Organizaciones de hospicio locales
- The Dougy Center (El Centro Dougy)
- SHARE (www.nationalshare.org)

