

Anexo

Algunas sugerencias para acompañar a niños y niñas

Algunas sugerencias para acompañar a niños y niñas:

- **Actuá con honestidad:** Acompañar a un niño en duelo significa ante todo no apartarlo de la realidad que está viviendo. Los niños son sensibles a la reacción y el llanto de los adultos, se dan cuenta de que algo pasa y les afecta.
- **¿Cuándo y cómo dar la noticia?:** Aunque resulte muy doloroso y difícil, es mejor que le informes lo sucedido lo antes posible, buscando un momento y un lugar adecuado para explicarle lo ocurrido teniendo en cuenta su edad con palabras sencillas y sinceras: “ocurrió algo muy triste, el abuelo murió, ya no estará más con nosotros porque dejó de vivir”.
- **Explicale cómo ocurrió la muerte:** Es importante hacerlo con pocas palabras y considerando la edad del niño. Sea como fuere la muerte, de nada sirve ocultarlo porque tarde o temprano acabarán enterándose. Es mejor que le expliques cómo fue y respondas a sus preguntas.
- **¿Qué podés decir si pregunta el porqué?:** Es bueno que sepan que todos los seres tienen que morir algún día y que le ocurre a todo el mundo. Los niños en su fantasía pueden creer que algo que pensaron o dijeron causó la muerte. Es importante que le digas con calma pero con firmeza que no ha sido culpa suya.
- **Permití que participe en el rito de despedida:** Darle la oportunidad al niño de asistir y participar, si así lo desea, en el rito de despedida que la familia o allegados desee hacer en aislamiento. Tomar parte de estos actos puede ayudarle a comprender qué es la muerte y a iniciar mejor el proceso de

duelo. Es aconsejable que le expliques con antelación qué verá, qué escuchará y el porqué de estos ritos.

- **Fomentá que exprese lo que siente:** Los niños viven emociones intensas tras la pérdida de una persona amada. Si la familia acepta estos sentimientos, los expresarán más fácilmente y esto les ayudará a vivir de manera más adecuada la separación. Frases como “No llores”, “No estés triste, tenés que ser valiente”, pueden cortar la libre expresión de las emociones e impedir que se desahogue.

- **Mantenete física y emocionalmente cerca del niño:** Está cerca, sentate a su lado, sostenelo en brazos, abrazalo, escuchalo, llorá con él, e incluso dejá que duerma cerca, aunque es mejor que sea en distinta cama.