

# COVID-19 y duelo: Hablar con los niños sobre la muerte y el duelo

## Preguntas frecuentes después de una muerte

Responder las preguntas de su hijo en torno a la muerte puede ser difícil. A continuación se incluyen preguntas comunes que los niños pueden hacer sobre la muerte y formas de responder. Es importante ser directo y honesto, pero también está bien decir que no lo sabe.

### P: ¿Quién me cuidará?

Asegúrele al niño que aún se le cuidará. Recuérdele que hay otras personas en su vida que también se preocupan por ellos. Algunos ejemplos directos de las personas en su vida pueden ser útiles.

### P: ¿Cuándo regresarán?

Los niños más pequeños pueden hacer esta pregunta. Dé explicaciones sencillas y directas para ayudarles a comprender que la persona no va a regresar. "No pueden. No se fueron, murieron, lo que significa que su cuerpo dejó de funcionar".

### P: ¿Hice que esto ocurriera?

A menudo, los niños se sienten culpables y piensan que causaron la muerte. Asegúreles que nada de lo que hicieron o dijeron causó la muerte y que la muerte de la persona no es ningún tipo de castigo.

### P: ¿Qué le sucede a su cuerpo?

Los niños son curiosos acerca del mundo y darles información puede evitar que se imaginen cosas peores.

**Si la persona estaba enferma:** Explique que la enfermedad afectó el cuerpo de la persona y los cambios que causó para que el cuerpo dejara de funcionar (es decir, sus pulmones dejaron de funcionar y necesitaba un tubo de respiración). Hágales saber que los médicos intentaron ayudar pero la persona estaba demasiado enferma.

**Creación:** Explique en términos generales, que el cuerpo se expone a mucho calor que transforma el cuerpo en cenizas. Asegúrele al niño que esto no causa dolor debido a que la persona ya ha muerto y no siente nada después de morir.

### P: ¿Dónde están ahora?

Dependiendo de la edad y la opinión espiritual, su respuesta puede diferir. Puede ser tan simple como: "La persona está en el cementerio".

## COVID-19 y duelo: Hablar con los niños sobre la muerte y el duelo

Aliente a su hijo a hacer cualquier pregunta que pueda tener. Los niños más pequeños pueden hacer la misma pregunta varias veces. A medida que crecen, es posible que los niños tengan nuevas preguntas sobre la muerte.

### **Malentendidos comunes sobre el duelo y los niños**

Muchas personas creen que los niños no pueden entender lo que sucedió y, por lo tanto, no se afligen. Es importante estar consciente de estos malentendidos comunes.

**Malentendido:** Los niños no pueden entender lo que sucedió.

Incluso si un niño es demasiado pequeño para comprender completamente la muerte, puede experimentar la separación y la pérdida de todas formas. Es posible que extrañen los abrazos o jugar con su ser querido o pueden notar una interrupción en su rutina diaria.

**Malentendido:** Los niños no se afligen.

Incluso si los niños aún no pueden hablar sobre sus emociones, sienten el dolor emocional y físico de la pérdida. Es importante recordar que sus mentes y emociones aún están desarrollándose, por lo que no se puede esperar que lloren como adultos.

**Malentendido:** Los adultos deben proteger a los niños escondiendo sus propios sentimientos.

Ayuda a los adultos a mostrar y hablar sobre sus sentimientos. Los niños aprenden que tener estos sentimientos es natural y que mostrarlos está bien.