

Cómo incluir a los niños en los funerales

Los padres a menudo se preguntan si deberían incluir a los niños en los servicios fúnebres. La mayor parte del tiempo, esto ayuda a los niños a ser parte del funeral. Permítales participar, pero nunca los presione.

Si los niños van a un funeral, cuénteles lo que va a pasar con anticipación. Dígales quiénes van a estar allí y cómo va a lucir la persona muerta.

Usted también debe hablar con ellos de cómo se podrían sentir cuando sucedan las cosas. . Por ejemplo, se podrían sentir tristes cuando se esté cerrando el ataúd.

Dígales a sus niños que está bien sentirse triste. Asegúrese de que ellos sepan que las personas se afligen de diferentes formas. Por ejemplo, algunas personas lloran y otras cuentan anécdotas acerca de la persona que murió.

Piense sobre los planes funerarios de su familia. ¿Deberían los niños participar en todo o solamente en algunas de las actividades? ¿Pueden sus niños hacer dibujos o elegir algo pequeño para ponerlo en el ataúd?

En los casos que los padres están afligidos u ocupados con los servicios religiosos, puede ser muy beneficioso contar con alguien cercano a los niños para que los cuide.

Señales de Aflicción

El sentirse triste por una persona que murió puede durar mucho tiempo. No es extraño que un niño esté afligido por una mascota dos o tres meses o hablar de la muerte de un abuelo años después. Los niños a menudo se afligen un poquito cada vez. Su tristeza viene y va.

Algunas señales normales de aflicción en los niños incluyen:

- Comer más o menos de lo habitual
- Tener pesadillas o dificultades para dormir.
- Aferrarse a los padres.
- Evitar a los amigos o parecer retraído.
- Experimentar una regresión. (por ejemplo chuparse el pulgar o mojar la cama).
- Hacer representaciones para deshacerse del dolor.

Cuando alguien muy cercano a un niño muere, el niño puede sentirse diferente de los otros niños. Los grupos de aflicción le permiten a los niños conocer a otros que también han perdido a un ser querido.

Si usted piensa que un niño tiene muchos problemas con la muerte de un ser querido, llame al doctor del niño.

Podemos ayudar

El Hospital de Niños de Wisconsin tiene programas para ayudar a la gente que tiene problemas para manejar la aflicción. Para obtener más información sobre los grupos de aflicción para niños, llame a la oficina de Pérdidas al (414) 266-3325. Para obtener información acerca de los grupos de apoyo para familias que sufren la muerte de un bebé, llame al (414) 266-2745.

Recuerde, no puede esconder la muerte de sus hijos, pero les puede ayudar a comprenderla. No puede “arreglar” la tristeza de sus niños, pero les puede ayudar a manejar su aflicción.

2001 Hospital de Niños de Wisconsin
Todos los derechos reservados TJ/3K

Imprenta proveída por March of Dimes

Cómo ayudar a los niños a comprender la muerte

Cómo ayudar a los niños

Es natural querer proteger a sus niños del dolor, la tristeza y la muerte de un ser querido. Sin embargo, para sentir aflicción de una forma saludable, los niños necesitan saber que la muerte es una parte normal de la vida.

Aquí están incluidas algunas maneras con las que usted puede ayudar a sus niños a prepararse para la muerte de alguien cercano a ellos: Cuando surja el tema de la muerte, aproveche la oportunidad. Si un niño ve un pájaro muerto o escucha un cuento sobre la muerte, éste sería un buen momento para hablar sobre ella. El niño podría hacer preguntas en un momento que no hay muchos sentimientos involucrados.

- Lea libros infantiles acerca de los ciclos de la vida.
- Plante semillas y observe cómo crecen.
- Ayude a un niño a realizar un funeral de una mascota.
- Discuta las creencias de la familia sobre la muerte.

Cómo comunicarles a los niños la muerte de un ser querido

Si alguien cercano a un niño muere, esa noticia debe provenir de un padre u otro adulto en quien el niño confíe.

Tenga en mente las siguientes cosas:

- Tómese el tiempo necesario para estar listo para comunicárselo al niño. No tenga miedo de hablar de sus propios sentimientos, pero trate de no perder el control. No esconda cosas de sus hijos. Los niños parecen saber cuando se les está escondiendo algo.
- Dígalos a los niños que está bien llorar.
- Manténgase físicamente unida al niño. Tóquelo y sosténgalo(la) en su regazo.
- Use la palabra “muerto”. No les diga que la persona “se ha ido a dormir”. Esto puede confundir y atemorizar al niño.

- Sea claro acerca de lo que pasa cuando una persona muere. Dígalos a los niños que el cuerpo ha dejado de funcionar.
- Sepa que el niño puede sentirse enojado, triste y temeroso.

Sea fiel a su religión, pero sepa que es posible que los niños no entiendan. Por ejemplo, puede que pregunten “Si el paraíso está allá en el cielo, ¿Por qué están enterrando a mi abuelita en la tierra? Sea honesto. Usted podría responder, “lo mismo me pregunto yo.” Nunca trate de esconder un fallecimiento de los niños esperando a que sean mayores. Ellos pueden sentirse ignorados o engañados.

Cómo recordar

Recordar a los seres queridos y saber que ellos siempre serán parte de lo que somos es muy importante. Cómo ayudar a los adultos y a los niños a recordar a un ser querido:

- Contar anécdotas acerca de lo que la persona solía hacer o decir.
- Prepare un álbum con fotografías de esa persona.
- Planee acontecimientos, como la celebración del cumpleaños de la persona, para recordarlo/la.

Los niños necesitan saber que todavía pueden amar a alguien, aún cuando la persona esté muerta.

Comprender cómo sienten aflicción los niños.

Los niños sienten aflicción de una forma diferente a los adultos. La mejor forma de comprender el dolor de los niños es escuchar lo que tienen que decir. No piense que ya sabe lo que ellos piensan o sienten.

Los niños a menudo son muy curiosos acerca de la muerte.

Ellos tienden a hacer preguntas como:

- ¿Podría pasarme a mí?
- ¿Tuve yo la culpa?
- ¿Qué me pasará a mí ahora?

Esté preparada para responder estas preguntas honestamente. También, preste atención a señales que indiquen que los niños hayan malentendido lo que ha pasado. Los niños pueden pensar que han causado la muerte o sentirse abandonados por la persona que falleció. Puede que necesiten que se les diga que son tan queridos como la persona que murió.

Los niños pueden hacer las mismas preguntas sobre la muerte una y otra vez. También pueden revivir la aflicción por la misma muerte a medida que crecen.

Por ejemplo, si la abuela de un niño murió cuando él o ella tenía 2 años, el niño podría aparentar que la ha superado y luego volver a sentirla a los 4 o 5 y nuevamente a los 7 u 8. Cada vez, él o ella puede que haga nuevas preguntas sobre la muerte. Esto no es extraño ni pernicioso.

Los niños demuestran su tristeza en una forma que es natural para ellos. Si no saben hablar sobre sus sentimientos, pueden dibujar, escribir cuentos, o representar escenas con sus muñecas.

No se sorprenda por esto o trate de evitar que un niño juegue a hacerse el muerto o imagine que un juguete de peluche es el muerto y que está realizando un funeral para él. Estos juegos les ayudan a comprender la muerte. Aproveche estas oportunidades para escuchar cualquier temor que el niño pueda tener.

Es más fácil para los niños manejar la aflicción cuando se sienten seguros. Una rutina normal y el tener a alguien en quien confiar les ayudará.