

Cómo ayudar a su hijo en edad preescolar a sobrellevar la muerte

Mientras su hijo está en su casa o en St. Jude, es posible que sufra la muerte de alguien cercano. Esa persona puede ser un amigo o familiar. La muerte puede ser el resultado de una enfermedad grave o hasta de un accidente. Independientemente de la causa de la muerte, es posible que desee ayudar a su hijo a sobrellevar esta pérdida.

Muchos miembros de nuestro personal pueden ayudar a su hijo a sobrellevar la muerte de un amigo o de un familiar. Un especialista en niños certificado es uno de los miembros del equipo que trabajará conjuntamente con su familia. Este miembro del personal puede ayudar a que su hijo entienda la muerte y le enseñe formas de sobrellevar la pérdida. Los especialistas en niños están para ayudar a su hijo y sus hermanos y hermanas siempre que lo necesiten durante la estadía. También pueden ayudar a que usted hable con su hijo sobre la muerte. Cuando sea necesario, el área de Desarrollo del Niño puede enviarle material sobre duelo y pérdidas que se adecuen a la edad de su hijo. Si está en su casa y siente que su hijo necesita más ayuda, comuníquese con el servicio de apoyo para pacientes local para obtener ayuda de un terapeuta de duelo, capellán, trabajador social o psicólogo.

La muerte de un ser querido puede ser una situación muy estresante para usted y su hijo. Es posible que usted se plantee: “¿Cómo puedo ayudarlo a entender y sobrellevar la muerte cuando a mí mismo me cuesta ese tema?” El personal de St. Jude le ofrece este manual para guiarlo a ayudar a su hijo en edad escolar a sobrellevar la muerte de alguien cercano.

Cómo entender la muerte

Ayudar a que su hijo en edad preescolar entienda la muerte lo ayudará a sobrellevarla mejor. Si no le explica la muerte con palabras simples y honestas, su hijo imaginará lo que ha sucedido. Estos pensamientos a menudo causan más temor que la verdad.

Es posible que su hijo en edad preescolar no comprenda el concepto de “para siempre”. Es posible que piense que la muerte es algo temporal. O bien, es posible que piense que las personas que mueren regresarán pronto, como en los dibujos animados.

También es posible que su hijo piense que ha hecho algo para causar esa muerte. (Ejemplo: Le dije a mi amigo que ya no quería jugar con él y por eso murió).

Cómo decirse lo

- Use palabras concretas como “muerto/a” y frases claras como “su cuerpo dejó de funcionar”.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Cómo ayudar a su hijo en edad preescolar a sobrellevar la muerte

- Evite usar frases como “falleció”, “se fue a dormir” o “se fue a un mejor lugar”. Es difícil que un niño en edad preescolar entienda estas palabras.
- Recuerde incluir sus creencias religiosas cuando hable de la muerte con su hijo. Sin embargo, evite decir que Dios “se lo llevó con Él”. Su hijo empezará a temer que Dios se lo lleve a él también.

Posibles preguntas

Su hijo puede tener muchas preguntas sobre la muerte. Asegúrese de responder esas preguntas honestamente, con palabras que su hijo pueda entender. También recuerde que está BIEN no tener respuestas para todas las preguntas.

Aquí le mostramos algunas preguntas que su hijo en edad preescolar puede hacer cuando muere algún amigo o familiar. También le ofrecemos algunas posibles respuestas.

¿Qué significa estar “muerto”?

Estar “muerto” significa que el cuerpo de una persona ha dejado de funcionar. El corazón deja de latir y la persona ya no respira. Tampoco puede ver, escuchar, sentir ni moverse.

¿Morir es como dormir?

Morir no es lo mismo que dormir. Cuando una persona está durmiendo, su cuerpo funciona. Puede respirar, el corazón late y el cuerpo se mueve. Cuando una persona muere, su cuerpo deja de funcionar.

Recuerde: Los niños a quienes se les dice que morir es como dormir pueden desarrollar miedo a dormir y no despertar.

¿La persona tiene hambre? ¿Tiene frío?

Los niños pequeños a menudo no entienden que una persona muerta ya no siente. Es posible que deba repetirle muchas veces a su hijo que el cuerpo de la persona ya no funciona, que no respira, no se mueve, no habla ni siente.

¿Regresará?

Es posible que un niño pequeño no comprenda el concepto de “para siempre”. Es posible que deba repetirle muchas veces a su hijo que la persona no regresará.

¿Hice algo malo para que se muriera? ¿Pensé en algo que causó su muerte?

Es muy común que los niños en edad preescolar sientan culpa por la muerte. Quizás su hijo tuvo una pelea con la persona que murió o haya deseado que esa persona se vaya antes de que muriera. Es importante tranquilizar a su hijo diciéndole que nada de lo que haya dicho o hecho causó la muerte de la persona. Los pensamientos y las palabras no pueden hacer que una persona muera.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Cómo ayudar a su hijo en edad preescolar a sobrellevar la muerte

Reacciones comunes:

Cada niño responde de forma diferente a la muerte. Éstas son algunas de las reacciones más comunes de los niños en edad preescolar:

- Estar irritables
- Presentar un regreso a una etapa cuando estaba mas pequeño/a (mojar la cama, chuparse el dedo, hablar como bebé)
- Mostrar miedo de separarse de alguien (apego)
- Tener más miedos y pesadillas
- Hablar sobre la muerte una y otra vez (lo cual puede suceder en situaciones extrañas)
- Mostrar poco interés o nada de interés al momento de jugar o de volver a los juegos.

Formas de ayudar

- Tenga paciencia y repita detalles para dejar en claro que la muerte es “para siempre”.
- Asegúrese de que su hijo sepa que nada que él hubiera dicho o hecho podría haber provocado o evitado la muerte.
- Use palabras directas y concretas para hablar de la muerte. Evite palabras como “falleció”.
- Sea honesto y responda las preguntas de su hijo. Está BIEN no tener respuestas para todas las preguntas.
- Establezca límites para las conductas que no son aceptables. Tenga en cuenta que su hijo puede presentar una regreso mental a una edad menor mientras intenta sobrellevar la muerte.
- Brinde a su hijo la oportunidad de jugar y hacer dibujos relacionados con la muerte.
- Lea libros sobre la muerte y las pérdidas que se adecuen a la edad de su hijo. Puede encontrar estos libros en su biblioteca o librería local. Algunos títulos que pueden ser útiles para su hijo en edad preescolar son:
 - *When Dinosaurs Die: A Guide to Understanding Death* por Laurie Krasny Brown y Marc Brown
 - *I Miss You: A First Look at Death* por Pat Thomas
 - *So Much to Think About: When Someone You Care About has Died* por Fred Rogers
- Enséñele que demostrar dolor es saludable. Está BIEN que su hijo lo vea llorar.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Cómo ayudar a su hijo en edad preescolar a sobrellevar la muerte

- Estos libros pueden resultarle útiles cuando preparar a su hijo para una muerte:
 - *Preparing the Children: Information and Ideas for Families Facing Terminal Illness* por Kathy Nussbaum
 - *Living the Dying Process: A Guide for Caregivers* por Jody Gyulay

¿Preguntas?

Si tiene inquietudes sobre cómo su hijo se está adaptando a la muerte de alguien cercano, comuníquese con el Departamento de Desarrollo del Niño al (901) 595-3020. Si se encuentra en el hospital, marque 3020. Si se encuentra fuera del área de Memphis, llame al número gratuito 1-866-2STJUDE (1-866-278-5833), interno 3020.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.