

## Cómo ayudar a su hijo en edad escolar a sobrellevar la muerte

Mientras su hijo esté 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 incluso 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 familiar. Un especialista infantil certificado es uno de los miembros del equipo que trabajará conjuntamente con su familia. Este miembro del personal puede ayudar a su hijo a entender la muerte y enseñarle formas de sobrellevar la pérdida. Los especialistas pediatras están aquí para ayudar a su hijo y sus hermanos y hermanas siempre que lo necesiten durante la estancia. También pueden ayudarle a usted cuando hable con su hijo sobre la muerte. Cuando sea necesario, el área de Desarrollo del Niño puede enviarle material sobre duelo y pérdidas adecuado para la edad de su hijo. Si está en casa y piensa que su hijo necesita más ayuda, póngase en contacto con los servicios de apoyo local, tal y como 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 pregunte: “¿Cómo puedo ayudarle a entender y sobrellevar la muerte cuando yo mismo tengo dificultades con ese tema?” El personal de St. Jude le ofrece este manual como guía para que ayude a su hijo en edad escolar a sobrellevar la muerte de alguien cercano.

### Cómo entender la muerte

La mayoría de los niños en edad escolar han comenzado a entender de qué se trata la muerte. También es posible que se empiecen a hacer preguntas como “¿Por qué?”

Es posible que su hijo en edad escolar se pregunte sobre los cambios físicos que se manifiestan en el cuerpo de una persona muerta. Es posible que pida ver o hasta tocar el cuerpo.

Debido a que los niños en edad escolar saben que morirán algún día, es posible que su hijo tenga miedo de ir a dormir, de enfermarse o de algo que les haga sentir que pueden morir.

Su hijo puede sentir culpa o arrepentimiento por algo que hubiera deseado hacer o decirle a la persona especial que murió.

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 escolar a sobrellevar la muerte

### Cómo decirlo

- Use palabras concretas como “muerto/a” y frases claras como “su cuerpo dejó de funcionar”.
- Evite usar frases como “falleció”, “se fue a dormir” o “se fue a un mejor lugar”. Es difícil para un niño entender estas palabras.
- Recuerde incluir sus creencias religiosas cuando hable con su hijo de la muerte. Sin embargo, evite decir que Dios “se lo llevó para que estuviera con Él”. Es posible que su hijo empiece a temer que Dios le lleve también a él.

### 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 escolar puede hacer cuando muere algún amigo o familiar. También le ofrecemos algunas posibles respuestas.

#### ¿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.

#### ¿Por qué murió?

Si la persona murió debido a una enfermedad, explíquelo al niño que el cuerpo de la persona ya no pudo luchar contra la enfermedad. Los médicos y las enfermeras hicieron todo lo posible, pero su cuerpo dejó de funcionar. Esto ayudará a que su hijo obtenga un entendimiento básico de la enfermedad. El niño debe comprender la diferencia entre la enfermedad que provocó la muerte de la persona y un resfrío o la gripe.

Si la persona murió de cáncer y su hijo tiene cáncer, asegúrese de que su hijo entienda que hay muchas formas distintas de cáncer. Algunos son más difíciles de curar que otros. Si la persona murió de la misma enfermedad que su hijo, dígame que cada cuerpo es único y que algunas personas responden mejor que otras al tratamiento.

Si la muerte fue el resultado de un accidente, explíquelo a su hijo que la persona quedó tan malherida que su cuerpo dejó de funcionar. También explíquelo que la mayoría de la gente que resulta herida puede mejorar y vivir mucho tiempo.

#### ¿Moriré? ¿Morirás tú?

Su hijo necesitará sentirse tranquilo y seguro. Hágale saber a su hijo que, aunque todos morimos en algún momento, la mayoría de las personas viven mucho tiempo. Los niños también necesitan saber quién los cuidará en caso de que muera un padre o tutor.

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 escolar a sobrellevar la muerte

### ¿Duele morir?

Tranquile a su hijo diciéndole que hay medicamentos para aliviar el dolor. Además, dígame a su hijo que los médicos y las enfermeras hicieron todo lo posible para que esa persona especial sintiera el menor dolor posible.

### Reacciones comunes

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

- ansiedad
- llanto
- negación
- culpa
- comportamiento introvertido
- enojo
- baja en las notas
- involución (actuar como si fuera más pequeño)
- fantasear y no prestar atención
- temor a su propia muerte o a la muerte de un cuidador
- respuestas físicas, como dolor de estómago, dolor de cabeza, etc.

### Formas de ayudar

- Demuestre cómo sentir dolor de forma saludable. Está BIEN que su hijo le vea llorar. Anime a su hijo a expresar sus sentimientos.
- Dígame a su hijo que está BIEN sentirse triste, enojado y con temor hacia la muerte. Le ayudará saber que todas las personas tienen una mezcla de sentimientos fuertes cuando muere alguien cercano.
- Si su hijo tiene ideas falsas sobre la muerte, ayúdele a comprender la verdad.
- Déle a su hijo la oportunidad de decir a esa persona especial las cosas que le hubiera querido decir. (Ejemplos: Coloque una carta en el ataúd, visite la tumba después del funeral, suelte un globo)
- Deje que su hijo libere energía a través de actividades físicas (juegos al aire libre, deportes, etc.).
- Establezca límites para la conducta agresiva. Sin embargo, sepa que su hijo puede presentar una involución mientras intenta sobrellevar la muerte.
- Anime a su hijo a que escriba historias, poemas o música sobre sus sentimientos o sobre la persona que murió.

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 escolar a sobrellevar la muerte

- Lea libros sobre la muerte y las pérdidas adecuados para 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 escolar son:
  - *When Someone Very Special Dies* por Marge Heegaard
  - *I Know I Made It Happen: A Gentle Book About Feelings* por Lynn Bennett Blackburn
  - *The Empty Space: A Child's Guide Through Grief* por Roberta Temes, PhD
  - *Lost and Found: Remembering a Sister* por Ellen Yeomans
  - *Since My Brother Died* por Marisol Munoz-Kiehne
  - *Where Do Balloons Go? An Uplifting Mystery* por Jamie Lee Curtis y Laura Cornell
  - *The Next Place* por Warren Hanson
- Estos libros pueden resultarle útiles a la hora de 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 se está adaptando su hijo a la muerte de alguien cercano, póngase en contacto con el Departamento de Desarrollo del Niño llamando al (901) 595-3020. Si está 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.