

El duelo en los niños pequeños

Los niños pueden sufrir muchos tipos de pérdidas. La muerte de un ser querido, el ingreso en el sistema de adopción o acogimiento, la pérdida de contacto con un padre debido a un divorcio o la pérdida de la relación con un adulto, como un maestro, son pérdidas que pueden desencadenar el duelo en los niños. Las reacciones y emociones ante la pérdida varían muchísimo de un niño a otro, y van desde la protesta hasta el llanto. Es posible que no entiendan las consecuencias a largo plazo de lo que ha sucedido. Por eso, es importante que los adultos apoyen a los niños en el procesamiento de sus emociones y del duelo.

¿Cómo puedo apoyar a un niño que está de duelo?

Haga que el niño se sienta cuidado. Use la cercanía física para generar la sensación de cuidado.



01

Hable sobre lo que sucedió. Explique la pérdida con información objetiva que pueda contribuir a una comprensión más completa de la situación.



02

Motive al niño a que exprese sus sentimientos y permítale hacer preguntas. Ayude al niño a encontrar el significado personal de la pérdida.



03

Refuerce la rutina constante en el hogar y la escuela.



04

Enfatice la apertura y la honestidad.



05

Los cuidadores deben pedir ayuda con su propio duelo, ya sea buscando apoyo en su red social o buscando ayuda profesional.



06