



Los niños y el duelo

Cuando muere alguien amado por un niño, el proceso de duelo es algo que debe alentarse, en lugar de evitarse o reprimirse.



El duelo es una respuesta normal a la pérdida, incluso en los niños. Cuando muere alguien amado por un niño, el proceso de duelo es algo que debe alentarse, en lugar de evitarse o reprimirse.

La oportunidad de experimentar todos los aspectos del duelo normal es vital para el desarrollo mental normal de un niño.

Los niños se afligen de manera diferente a los adultos y el proceso de duelo de cada niño es único. Puede parecer que los niños muestran dolor solo de vez en cuando y por períodos breves. Esto puede deberse a que un niño no puede sentir emociones fuertes durante largos períodos de tiempo. Un niño en duelo puede estar triste un minuto y jugar al siguiente. A menudo, las familias piensan que el niño no comprende realmente la pérdida o que la ha superado rápidamente. Por lo general, ninguna de estas presunciones es cierta. Las mentes de los niños los protegen de lo que es demasiado como para manejarlo emocionalmente. Los niños en diferentes etapas del desarrollo tienen diferentes interpretaciones de la muerte y los eventos cercanos a la muerte.

Cómo ayudar a niños de cualquier edad a sobrellevar el duelo



Bebé hasta los 3 años

- Haga que uno de sus padres o un adulto de confianza pase tiempo con el niño todos los días.
- Manténgalo lo más cerca posible del cuidador adulto habitual.
- Designe a alguien para ayudar a mantener la rutina del niño.
- Si el padre/madre (o ambos) necesita estar ausente para cuidar al ser querido, los cuidadores pueden usar video, un teléfono y otros medios para que el niño pueda ver y escuchar al padre/madre (o ambos) en tiempo real.
- Grabe canciones de cuna, historias y mensajes para el niño.
- Tenga contacto físico regular como abrazos y caricias.



De 3 a 5 años

- Explique lo que está sucediendo de la manera más simple posible y con frecuencia.
- Asegúrese de que haya un cuidador sustituto constante cuando el principal no pueda estar presente.
- Asegúrele regularmente al niño que siempre será atendido.
- No permita ni tolere comportamientos agresivos como morder, golpear o patear.
- Use el juego y las obras de arte como un medio para ayudar al niño a comprender lo que está sucediendo.
- Dé explicaciones simples pero honestas para el llanto y la tristeza.

**De 6 a 8 años**

- Explique lo que está a punto de ver y experimentar antes de cualquier visita a la cama del enfermo o moribundo.
- Responda todas las preguntas con sinceridad, incluso las difíciles o incómodas.
- Asegúrele que es perfectamente normal y está bien estar molesto, triste, ansioso o enojado y que todavía se le ama.
- Dígale cuando se acerque la muerte y permítale estar con el ser amado.
- Si tiene problemas en la escuela, explíquele que es normal que el rendimiento escolar se resienta en esta situación y que usted no está molesto.
- Asegúrele que esto no es su culpa.

**De 9 a 12 años**

- Dígale tantos detalles como sea posible sobre la enfermedad y responda las preguntas con honestidad.
- Asegúrele que esto no es su culpa.
- Permítale pasar el mayor tiempo posible con el ser querido.
- Anímelo a mantenerse en contacto con sus amigos y participar en actividades después de la escuela. Asegúrese de que sepa que está bien divertirse.
- Anímelo a expresar sus sentimientos, pero hágale saber que también está bien mantener las cosas en privado.
- Anime cualquier interés que puedan mostrar en leer o escribir sobre la enfermedad y cómo se trata.

**Adolescente**

- Si está interesado, bríndele detalles sobre el pronóstico del ser querido, los síntomas, los posibles efectos secundarios de los medicamentos, etc.
- No se decepcione si muestra poco interés en asumir funciones de cuidado.
- Asegúrese de que sepa que no debe sentir culpa por divertirse y pasar tiempo con sus amigos.
- Recuérdele regularmente que todos tienen sentimientos que a veces pueden ser confusos y abrumadores.
- Hágale saber que está perfectamente bien hacer preguntas y expresar pensamientos que crea que puedan ser molestos.
- Anímelo a llevar algún tipo de diario o bitácora.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

Optum

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC