

Apoyo **esencial**



## Niños y duelo

Cuando muere alguien a quien un niño ama, 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 a quien un niño ama, 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 de 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 esas opciones es cierta. Las mentes de los niños los protegen de lo que es demasiado para manejar emocionalmente. Los niños en diferentes etapas de desarrollo tienen diferentes interpretaciones de la muerte y los eventos cercanos a la muerte.

## **Cómo ayudar a los 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 ellos todos los días.
- Manténgalos lo más cerca posible del cuidador adulto habitual.
- Designe a alguien para ayudar a mantener la rutina del niño.
- Si alguno de los padres (o ambos) necesita estar ausente para cuidar al ser querido, los cuidadores pueden usar video, teléfono y otros medios para que el niño pueda ver y escuchar a los padres en tiempo real.
- Grabe canciones de cuna, historias y mensajes para ellos.
- Mantenga contacto físico regular como abrazos y caricias.



### **De 3 a 5 años**

- Explique lo que está sucediendo de la manera más simple y frecuente posible.
- Asegúrese de que haya un cuidador sustituto constante cuando el principal no pueda estar allí.
- Asegúreles regularmente que siempre serán atendidos.
- No permita ni tolere conductas agresivas como morder, golpear o patear.
- Use el juego y las obras de arte como un medio para ayudarlos 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 están a punto de ver y experimentar antes de cualquier visita al lado de la cama.
- Responda todas las preguntas con sinceridad, incluso las difíciles o incómodas.
- Asegúreles que es perfectamente normal y está bien estar molesto, triste, ansioso o enojado y que todavía son amados.
- Dígales cuando la muerte se acerque y déjelos 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 no está molesto con él o ella.
- Asegúreles que esto no es su culpa.

**De 9 a 12 años**

- Dígales tantos detalles como sea posible sobre la enfermedad y responda las preguntas con honestidad.
- Asegúreles que esto no es su culpa.
- Permítales pasar el mayor tiempo posible con el ser querido.
- Anímelos a mantenerse en contacto con sus amigos y participar en actividades después de la escuela. Asegúrese de que sepan que está bien divertirse.
- Anímelos a expresar sus sentimientos, pero hágales 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.

**Adolescentes**

- Si están interesados, bríndeles detalles sobre el pronóstico del ser querido, los síntomas, los posibles efectos secundarios de los medicamentos, etc.
- No se decepcione si muestran poco interés en asumir las funciones de cuidado.
- Asegúrese de que sepan que no hay culpa por divertirse y pasar tiempo con sus amigos.
- Recuérdeles regularmente que todos tienen sentimientos que a veces pueden ser confusos y abrumadores.
- Hágales saber que está perfectamente bien hacerle preguntas y expresar pensamientos que creen que pueden ser molestos.
- Anímelos a llevar algún tipo de diario o bitácora.



## Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.

# Optum

**Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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