

¿Sabes qué es el duelo y cómo manejar la pérdida de un ser querido con los niños y niñas?

¿Qué es el duelo?

Se da cuando acontece la muerte de un ser querido. Tratar el tema del duelo es difícil en cualquier momento de la vida y mucho más en la infancia; la respuesta natural ante este tipo de pérdida y otras igual de significativas es lo que conocemos como **duelo**.

El duelo es un proceso en el que intervienen diferentes estados emocionales por los que puede pasar cualquier persona para **llegar a un equilibrio emocional**, puede incluir las siguientes etapas o fases:



Recomendaciones para manejar la pérdida con tu hijo(a):

- **No ocultes la pérdida** ni evites hablar del tema; algunas frases de introducción que puedes utilizar son: «El abuelo vivió mucho años», «La abuela estaba muy enferma», etc.
- **Explica** de manera breve y sencilla lo que sucedió con el ser querido, no subestimes a los niños, nombra la causa de la pérdida: un accidente, una enfermedad, o muerte natural.
- Cuando suceda la pérdida **no ocultes tus sentimientos**, enseña a los niños que demostrarlos es algo normal que todos deben hacer, más aún cuando estás triste.
- **Evita historias falsas** para justificar la ausencia de la persona fallecida. No le digas: «Salió de viaje», «Se fue a vivir a otro lugar», «Otro día regresa», etc., éstas solo postergan el duelo.
- **Apóyate** en cuentos o películas infantiles que manejen el tema de la pérdida.
- Pídele a tu hijo(a) que **dibuje una despedida** para esa persona.

Las redes de apoyo familiar y amistades son muy importantes para recuperar el equilibrio emocional. En algunas ocasiones es necesaria la orientación y atención profesional para el manejo adecuado de las emociones.

TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO

Fuente:

1. <https://www.clikisalud.net/que-es-el-duelo/>

