

Señales que indican que niños y niñas necesitan ayuda

- No reacciona ante la pérdida; actúa con indiferencia
- Busca de inmediato un reemplazo del ser querido
- Se culpa y se reprocha a sí mismo por la muerte del ser querido, lo cual disminuye su autoestima.
- Se aísla, permanece triste todo el tiempo
- Pierde el apetito
- No habla
- No presta atención a su cuidado personal
- Comete actos riesgosos o empieza a tener "accidentes".
- Deseo de reunirse con la persona fallecida
- Problemas para conciliar el sueño

¿Cómo apoyar y ayudar al niño (a)?

- Explique abierta y claramente el proceso de la enfermedad o la muerte del ser querido lo antes posible.
- Permítale participar de las ceremonias religiosas si así lo desea.
- Sea paciente y comprensivo con el (la) niño (a), y más cuando el (ella), esté de mal humor.
- Permita que el (la) niño (a) viva su propio duelo a su manera, evite sobreprotegerlo y cuídese Usted mismo(a) y haga su propio duelo.
- Hable del ser querido en tiempo pasado. Evite frases como "se fue al cielo", o "tienes un angelito".
- No obligue al niño (a) a hablar si no lo desea, pero esté disponible para cuando lo necesite.
- Evite cambios drásticos en el ambiente familiar, mantenga las actividades rutinarias y asegúrese de informar a su maestro (a) sobre lo ocurrido.

Es importante asegurarse de que el niño o la niña sepan:

- Que si su padre/madre sobreviviente no está con él (ella), es porque no puede, ya que esta viviendo su propio duelo.
- Que no esta solo (a), ni le han abandonado.
- Que sigue siendo una persona muy importante y querida en la familia.
- Que esta bien compartir y manifestar sus pensamientos y emociones, y que no se le va a juzgar por eso.

En vez de ocultar y evitar la triste realidad por la que cada miembro de la familia está pasando, es más beneficioso unirse y apoyar al niño/a o joven para enfrentarse a su propio duelo de la forma más natural posible.



Si necesita ayuda consulta en el Establecimiento de Salud más cercano

Ministerio de Salud

13 Avenida Norte y 3a Calle Poniente No. 256
Teléfonos: 2591-7000, 2271-2457

Ministerio de Salud Unidad de Salud Mental

Duelo en Niños y Niñas



“No hay salud sin salud mental”

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE
EL SALVADOR
UNÁMONOS PARA CRECER

Que es el duelo?

Es la reacción natural ante la pérdida de una persona, animal, objeto o evento significativo, lo cual provoca una reacción principalmente emocional y comportamental en forma de sufrimiento durante un periodo de tiempo.



¿Cómo el (la) niño (a) entiende la muerte?

Hasta los 3 años

No sabe qué es la muerte; manifiesta su duelo a través de diferentes reacciones, y busca constantemente al ser querido que murió.

Entre los 3 y los 9 años

Cree que el ser querido regresará en cualquier momento.

Después de los 9 años

Entiende que el morir es algo natural, físico y que el ser querido no regresará. Sin embargo, no tiene plena conciencia de la realidad.

Posibles reacciones ante la muerte, según las edades

3 – 5 años (edad preescolar) 6-9 años

EMOCIONES/SENTIMIENTOS:

- Tristeza, ansiedad, miedos
- Rabia, irritabilidad
- Confusión por los cambios

CONDUCTAS:

- Llantos constantes, temor a la oscuridad
- Peleas, aislamiento
- Actuar como si la muerte nunca ocurrió
- Chuparse el dedo, aumento o disminución de apetito, quejas físicas (Ej: dolor de cabeza).
- Dificultad para separarse de otros seres queridos

9 – 12 años

EMOCIONES/SENTIMIENTOS:

- Vulnerabilidad, ansiedad, temor.
- Confusión, rabia
- Tristeza, soledad, abandono.
- Culpa, preocupación.

CONDUCTAS:

- Agresión o aislamiento (en la casa y /o en la escuela)
- Pesadillas y problemas físicos (Ej: dolor de cabeza, se orina en la cama o en los pantalones).
- Actuar como si la muerte nunca ocurrió
- Comportarse como si fuera mas pequeño.
- Poca concentración, bajo rendimiento escolar y rechazo a la escuela.
- Ocultar los sentimientos
- Dificultad para comer y dormir.

¿Cómo hablar sobre la muerte?

¿Quién?

Los padres o el padre sobreviviente, el familiar más cercano o una persona cercana emocionalmente, maestro (a) o consejero (a).

¿Dónde?

En un lugar tranquilo, silencioso y seguro (lo más conocido para el niño). También ayudan mucho los grupos de apoyo para niños en duelo o hablar con un (a) psicólogo (a) infantil.

¿Cómo?

- Explicando abierta y claramente lo que paso, sin dar demasiados detalles y sin cambiar la realidad, tomando en cuenta la edad del niño (a).
- Escuchándolo de corazón, interesándose por sus sentimientos y pensamientos respecto a lo sucedido.
- Respondiendo a sus preguntas y preguntando acerca de sus dudas.
- Compartiendo con el (ella), las propias emociones. (Si ambos sienten el deseo de llorar, llorar juntos): esto los hará mas fuerte y los unirá.

