

Los niños y las niñas son excepcionales a la hora de aceptar la vida y la muerte, a veces con mucha más naturalidad que los adultos.

Hay que hablarles con la máxima sinceridad y honestidad posibles.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE LAS DECISIONES DURANTE LA ESTANCIA HOSPITALARIA, EL DUELO PERINATAL Y FUENTES DE APOYO, VISITA
UMAMANITA.ES

SI TIENES CUALQUIER DUDA O PREGUNTA, ESCRÍBENOS A
INFO@UMAMANITA.ES

Umamanita 

Apoyo, sensibilización y humanización de la atención a la muerte y el duelo perinatal

Umamanita es una Asociación sin ánimo de lucro registrada en el Registro Nacional de Asociaciones con número: 598678



Impreso en papel reciclado



EL DUELO EN LA INFANCIA

Umamanita 

¿QUÉ LE CUENTO A MIS HIJOS/AS?

Es posible que a la vez que afrontas la pérdida de tu bebé, tengas que cuidar de sus hermanos/as y debas explicarles lo que ha sucedido.

Es normal que hablar de ello con tus hijos/as mayores pueda producirte dolor y temor a hacerles daño, pero los niños y niñas pueden entender bien las circunstancias de su familia cuando hay comunicación y se les acompaña y sostiene.

Las explicaciones que les des a tus hijos/as deben adaptarse a su lenguaje y edad. Entre los 2 y los 6 años, el lenguaje y los significados son literales. Por eso, es importante no utilizar eufemismos como «Se ha quedado dormido», que pueden provocarles únicamente temor. Es necesario explicar con claridad que su hermano/a ha fallecido y que no va a regresar.

Observar y sentir la tristeza en su familia no hace a un niño/a vulnerable. Al contrario: ayuda a interpretar sus propias emociones y a desarrollar empatía con otras personas.



Ante sus preguntas, hay que hablar claramente, con franqueza y sinceridad, con un lenguaje que puedan entender, incluso cuando se desconozcan las respuestas. Hasta los 7 años, pueden reaccionar con confusión, ambivalencia, miedo y llamando más la atención, pero todas estas reacciones son naturales. Recuerda que tus hijos/as también necesitan tiempo para entender y asimilar lo ocurrido. A partir de los 7 años, pueden entender la dimensión de lo que ha sucedido, sus emociones serán más complejas, y el proceso de duelo puede dar lugar tanto a episodios de llanto como de retraimiento o ansiedad y a la necesidad de comunicarse. A algunas madres y padres puede parecerles que sus hijos/as tienen necesidad de comunicarse y entender lo ocurrido, mientras que otros se preguntan si estarán bien, ya que se muestran más silenciosos/as o retraídos/as. Es importante tener en cuenta que todas estas manifestaciones pueden ser normales y que irán remitiendo con el tiempo. Lo fundamental es la presencia y cercanía de una persona adulta y que sientan su protección.

DEJARLES PARTICIPAR

No hay que temer que tus hijos/as mayores vean a su hermanito/a sin vida, siempre y cuando así lo quieran. Deja que decidan, dándoles la información que necesiten para entender qué significa ver a su hermana o hermano, explicándoles que está muerto y cómo es físicamente.

Si hay malformaciones, al principio puedes cubrirlas con una mantita y puedes centrarte en las cosas “perfectas” del bebé. Puedes comentar, por ejemplo, que tiene una nariz parecida a la suya, que los pies son tan pequeños...

Si tus otros hijos/as no han podido conocer a tu bebé, tener una foto suya puede ser muy importante para enseñársela.

Hayan conocido o no al bebé, lo más probable es que tengan muchas preguntas y que las formulen más de una vez.

