

Hablar de la muerte con niños

Piensa en tu hijo o hija y escribe, en tus propias palabras, lo que le dirías. No existe una única forma correcta de decirlo, pero adaptar las palabras a su edad ayuda a que lo entienda.

De 3 a 5 años

A esta edad ve la muerte como algo temporal y reversible, como en los dibujos animados donde el personaje vuelve a la vida. Usa palabras directas y concretas, como murió y no va a volver, en vez de se durmió o se fue de viaje, que pueden generarle miedo a dormir o a viajar.

De 6 a 8 años

Empieza a pensar de forma más parecida a un adulto, pero todavía cree que la muerte no le puede pasar a él, a ella ni a nadie que conozca. Puede hacer preguntas muy concretas sobre el cuerpo, respóndelas con honestidad breve, sin más detalle del que pidió.

De 9 a 12 años

Ya entiende que la muerte es permanente y que le llega a todo ser vivo, y suele sentir curiosidad por el proceso físico. Puede necesitar hablarlo varias veces, repetir la misma información con calma es normal y esperable.

Adolescentes

Entiende la muerte igual que un adulto, pero muchos sienten que a ellos no les puede pasar y evitan mostrar lo que sienten. Ofrece información honesta y dale espacio para hablar a su manera y a su ritmo, sin forzarlo.



Hablar de la muerte con niños (continuación)

Señales que me harían buscar ayuda profesional

Tristeza que dura mucho tiempo y le hace perder interés en todo, dificultad para dormir o comer, miedo prolongado a quedarse solo, un retroceso sostenido en su desarrollo, decir que quiere reunirse con la persona fallecida o aislarse de sus amigos. Si aparecen, consulta con un psicólogo infantil o un profesional de salud mental.

Puedes repetir esta conversación las veces que haga falta, y decir cosas distintas en cada una.

