

en español

Educación para pacientes y familias

intermountainhealthcare.org

La Despedida

.....
CÓMO AYUDAR A QUE SU HIJO
SOBRELLEVE EL DUELO


Intermountain[®]
Healthcare



Cómo ayudar cuando usted está sufriendo

Alguien a quien su hijo amaba ha muerto; alguien que también era importante para usted. Así que, ahora, cuando usted sienta que necesita a alguien que lo ayude y lo consuele, también debe ayudar y consolar a su hijo. Es una gran responsabilidad que puede ser abrumadora; sin embargo, también puede ser un gran regalo.



Al ayudar a que su hijo sobrelleve el duelo, usted puede aportarle sentido y propósito a su propia aflicción. También puede fortalecer la relación que usted tiene con su hijo.

Considere estos momentos como un viaje por un lugar extraño. No es un sitio que usted habría elegido para sí mismo y no desearía nunca que su hijo estuviera ahí solo. Por eso es importante que estén unidos.

Abrirse paso por este camino aún será difícil, pero será un poco menos aterrador y confuso si se tienen el uno al otro. Juntos pueden seguir adelante.



Este folleto le dará una idea de lo que puede estar sintiendo su hijo, así como cosas que usted puede hacer para ayudarlo a sobrellevar el proceso de duelo de una manera saludable.

Quizá no quiera leer todo este folleto inmediatamente. Por ahora, la sección que trata sobre los primeros días (de la página 4 a la 7) quizá puede ayudarle más. Tenga a la mano este manual y consúltelo más tarde para obtener algunas sugerencias sobre las maneras en que usted y su hijo pueden recordar juntos a su ser querido.

Encontrará lo siguiente

CÓMO SOBRELLEVAR LA PÉRDIDA:

<i>Los primeros días</i>	4
Cómo darle la noticia a su hijo	4
Cómo establecer las expectativas	6
Cómo preparar a su hijo para el velorio	7

CÓMO ENTENDER EL DUELO DE SU HIJO:

<i>Lo que usted puede esperar</i>	8
Los patrones infantiles del duelo	9
Las reacciones más comunes en los niños	10
El papel del juego	12
Cómo pueden ayudar las escuelas y otros cuidadores	13

CÓMO COMPRENDER LO QUE

SU HIJO ENTIENDE: <i>Edad por edad</i>	14
Bebés de hasta 2 años de edad	15
De los 2 a los 6 años	16
De los 6 a los 12 años	18
De los 12 a los 19 años	20

CÓMO MANTENER LA CONEXIÓN: *Hablar, escuchar y estar juntos*

22	
Sea sincero	22
Sea claro	22
Observe y escuche	23
Comparta su fe	23
Tenga paciencia	23
Estén juntos	23

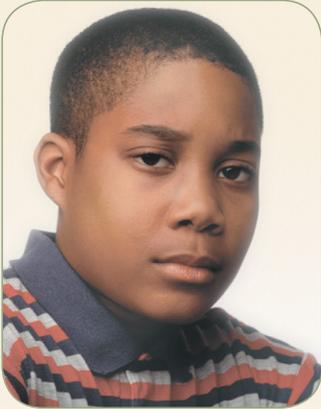
CÓMO TRABAJAR JUNTOS:

<i>Actividades para sanar</i>	24
--	-----------

<i>DE VUELTA CON USTED: Cómo ayudar cuando usted está sufriendo</i>	33
--	-----------

RECURSOS Y LECTURAS	34
----------------------------------	-----------

Los primeros días



.....

“ Cuando me dieron la noticia, recuerdo haber gritado ‘¡NO!’ tantas veces que me sentí mareado. Simplemente parecía irreal. Fue más bien como un sueño. Necesitaba abrazar a alguien.”

— *Tanner,*
12 años

Los primeros días después de la pérdida de un ser querido pueden ser confusos y aterradores para los niños. La gente viene y va, se organizan los preparativos, los familiares están alterados y alguien a quien su hijo amaba ya no está ahí.

Es fácil que falle la comunicación en la familia cuando todas las personas están bajo tanto estrés. No deje que esto suceda. Siéntese con su hijo y explíquele lo que está pasando, incluso si usted está demasiado alterado u ocupado. Si los niños saben que usted está siendo honesto y saben qué esperar, se sentirán mucho más seguros durante estos momentos difíciles.

Cómo darle la noticia a su hijo

Será difícil darle la mala noticia a su hijo. Sin embargo, si se le dan las noticias de una manera honesta y amorosa, se sentirá menos confundido sobre lo que está pasando a su alrededor. Existe más de una forma adecuada de decírselo y quizá usted ya lo haya hecho. Si todavía no lo hace, éstas son algunas sugerencias sobre cómo comenzar.

- **Trate de llegar a su hijo de inmediato,** antes de que se entere por medio de otros amigos o familiares.
- **Busque un lugar tranquilo para sentarse.** Trate de hablar con calma.

- **Comience a hablar de lo ocurrido poco a poco.** “Pasó algo muy triste”. Empezé hablando de algo que quizá su hijo ya sepa: “Sabes que **mamá** ha estado enferma”, “Sabes que el abuelo es muy mayor”.
- **Hable con tanta claridad como sea posible.** “Tu hermana se murió”. No trate de atenuar la noticia usando lenguaje indirecto, como “está descansando” o “se durmió”. Esto puede confundir a los niños pequeños. Si el niño es pequeño, explíquele lo que significa “muerto”: que el cuerpo de la persona ha dejado de funcionar. Explique que la persona no volverá.
- **Tranquile a su hijo sobre las reacciones que observe en usted.** Dígame que usted y otras personas a su alrededor quizá lloren mucho, o quizá parezcan muy alteradas o reaccionen bruscamente. Dígame que hará todo lo posible para mantenerse calmado y que nada de esto es culpa de él.
- **Dígale a su niño que lo ama y que usted estará allí cuando lo necesite.** Deje que su niño exprese sus sentimientos y también háblele sobre cómo se siente usted. Diga a su niño que usted se quedará cerca todo el tiempo. Hágale saber que puede hablar sobre cómo se siente, que usted también hablará de sus sentimientos y que estarán juntos todo el tiempo.
- **Repita lo que le haya dicho según sea necesario.** Los niños a menudo hacen las mismas preguntas una y otra vez mientras tratan de aceptar lo que ha ocurrido.



UN AYUDANTE PARA SU HIJO

Si usted es el encargado de los preparativos del velorio de la persona fallecida, quizá le sea útil elegir a otro adulto de confianza para que vigile a su hijo durante los primeros días. De esta manera, usted podrá ocuparse de sus tareas con menos preocupaciones y puede ahorrar un poco de energía para ofrecerle amor y comprensión a su hijo durante los momentos de más calma. Una vez que disminuya el desorden inicial, puede volver al lado de su hijo.

Cómo establecer las expectativas

Cuando alguien muere, la actividad en torno a la casa se acelera radicalmente con frecuencia. Es confuso para todo el mundo, pero en especial para los niños. Usted puede ayudar a que su hijo esté bien informado diciéndole lo que ocurrirá en los próximos días y cómo él estará involucrado.

- **Dígale que habrá más visitas.** Responda a sus preguntas sobre quién va y viene, y por qué se comportan como lo hacen.
- **Explíquele lo que pasará en los próximos días:** que habrá un funeral o servicio conmemorativo, y un entierro o una cremación. Diga a su niño quién estará cuidándolo durante ese tiempo y qué es lo que necesita hacer.
- **Asegúrese de que su niño se vista y alimente, y de que se le dé la oportunidad de tomar parte en actividades.**
- **Ayude a su niño a decidir cuándo es el mejor momento para volver a la escuela.**
- **Asegúrese de que se atiendan las preguntas, inquietudes y necesidades de su hijo.**



Cómo preparar a su hijo para el velorio

¿Deben asistir los niños al velorio? La mayoría de las familias y los profesionales de la salud coinciden en que los niños deben ser invitados al velorio y deben poder decidir si desean asistir. El velorio es un momento importante para despedirse, para saber más sobre la persona que falleció y para sentirse parte de una ceremonia significativa.

Sin embargo, los niños deben estar preparados para el velorio. Usted puede ayudar a preparar a su hijo explicando lo siguiente:

- Por qué hay velorios
- Cómo será el velorio y quién estará ahí
- Cómo se trasladó el cuerpo desde el lugar del fallecimiento hasta el lugar del velorio y del entierro o la cremación
- El proceso de la visita (*viewing*, en inglés), el velorio, el entierro o la cremación
- Si su niño verá el cuerpo y cómo lucirá éste (acostado e inmóvil)

Cuando la visita no forma parte del servicio funerario, algunas familias piden que el niño pueda ver el cadáver en la casa funeraria para que pueda entender que la persona está realmente muerta.



“ Mi abuela vivía cruzando la calle, así que la veía casi todos los días. Estuvo enferma durante algunos años y yo le llevaba cosas saliendo de la escuela. Yo tenía 7 años cuando ella murió. Mis padres pensaron que yo era demasiado pequeño para ir al velorio. Ni siquiera me preguntaron. Pero yo quería despedirme y que ella supiera que era importante para mí.”

— Sarah,
16 años

Lo que usted puede esperar

.....

“Un año después de la muerte de su madre, mi hijo (que tenía 9 años en ese momento) comenzó a portarse mal en la escuela. El maestro lo mandaba con la directora una y otra vez. La enfermera de la escuela pensó que tenía trastorno por déficit de atención. Traté de explicarles que se debía a la muerte, y ellos contestaron: ‘Entonces, ¿por qué no lo hizo antes?’”

— *Daniel*

Su niño siente gran parte de la misma tristeza, ira e inquietud que usted siente durante el duelo. Sin embargo, las reacciones de su niño a esas emociones podrían ser diferentes a las suyas. Por lo general, sus reacciones serán más de tipo físico, dado que la comprensión de la muerte y las habilidades de lenguaje están menos desarrolladas en un niño. A medida que crece un niño (de forma física, emocional y social, así como en cualquier otro sentido), sus respuestas también se verán modificadas. Usted puede entender mejor las inquietudes de su niño si aprende expresiones comunes de dolor y observando el comportamiento de él.



Los patrones infantiles del duelo

Aunque las reacciones de su hijo ante el duelo puedan ser similares a las suyas en cierto modo, quizá parezcan diferentes a medida que las expresa. Las reacciones de su hijo pueden ser:

- **Físicas.** Los niños no tienen las mismas habilidades verbales que los adultos, por lo que con frecuencia expresan sus sentimientos con acciones.
- **Regresivas.** Los niños pueden tener regresiones temporales a conductas que eran apropiadas a edades más tempranas cuando se sentían más seguros.
- **Intensas.** Con frecuencia, los niños viven el duelo en arranques cortos pero intensos (parecen estar destrozados y unos minutos después aparentan estar bien).
- **Diferidas.** En ocasiones, los niños no reaccionan ante la muerte al mismo tiempo que los adultos cercanos que están viviendo el duelo profundamente. Quizá esperen semanas o meses hasta que se sientan más estables antes de expresar su propio dolor.
- **Recurrentes.** Con frecuencia, los niños viven el duelo en ciclos. A medida que crecen y su comprensión de la muerte aumenta, quizá vuelvan a tener emociones, preguntas y conductas por las que ya habían atravesado anteriormente. Las reacciones ante el duelo pueden aparecer y desaparecer durante un período de varios años.
- **Imprecisas.** Los niños quizá aparenten estar controlando las cosas bien; sin embargo, quizá todavía se sientan confundidos y estén llenos de temores que no saben cómo enfrentar.



REACCIONE ANTE EL DUELO *y no ante la conducta*

Puede ser desconcertante ver a su niño reaccionar de esas maneras.

Recuerde que el duelo es confuso de muchas formas para los niños.

Trate de hablar del dolor que él siente en lugar de hablar de la conducta, siempre que sea posible.

Es más probable que la conducta mejore al sentirse comprendido.

Las reacciones más comunes en los niños

En ocasiones, los niños reaccionan ante la muerte de manera inesperada. Las siguientes son reacciones comunes en los niños de todas las edades:

- **Enfermedades.** El niño tiene dolor de estómago o dolor de cabeza, no duerme ni come bien, o teme tener la misma enfermedad de la persona fallecida.
- **Hiperactividad.** El niño de pronto se ha convertido en el bufón de la clase o intimida a los demás compañeros.
- **Regresiones.** El niño se chupa el dedo nuevamente o se orina en la cama. Hace cosas que usted creyó que había dejado de hacer desde hace mucho tiempo.
- **Incredulidad.** El niño no cree que la persona realmente ha fallecido y habla de ella en tiempo presente, como si todavía estuviera viva.
- **Enojo.** El niño está molesto con la persona que falleció por haberse ido. Está furioso con el médico por no haber podido salvar a la persona. El niño lo culpa a usted por no advertirle de que esa persona podría morir.
- **Ansiedad o pánico.** El niño teme que mueran otros parientes o amigos. El niño se muestra ansioso por saber quién cuidará de él y cómo sobrevivirá.
- **Inquietud.** Al niño le preocupa cómo están enfrentando la muerte sus padres. El niño teme hacer o decir algo que empeore la situación para ellos, o se preocupa de otras cosas que no están relacionadas con la muerte de esa persona.
- **Culpa.** El niño se echa la culpa de la muerte de la persona, o que la muerte es un castigo por su mal comportamiento.



- **Obsesión con la persona fallecida.** El niño piensa que la persona que falleció era perfecta o era su favorita. Imita la forma de caminar, moverse o vestirse de la persona.
- **Inhabilidad para concentrarse.** El niño fantasea mucho de día, no puede concentrarse y tiene problemas en la escuela.



Un niño enojado

Algunos niños expresan su sentir a través de la ira, los gritos, los golpes o el llanto sin motivo aparente. Las actividades creativas y físicas (como jugar con plastilina o pintar con los dedos) pueden ayudar a los niños a expresar sus sentimientos y frustraciones de otras maneras. Éstas son más ideas para ayudar a los niños en edad preescolar o primaria a expresar los sentimientos de enojo:

- **Elabore un saco de boxeo.** Permita que el niño decore una bolsa de papel o que escriba en ella para después rellenarla con bolitas de papel y cerrarla en la parte superior. Si su niño lo desea, usted puede anotar los motivos del enfado del niño en el reverso de la bolsa. Ayude a su niño a decir qué podría estar sintiendo mientras golpea la bolsa: "Estoy furioso porque mi hermano está muerto".
- **Dele un directorio telefónico para que lo rompa o un plástico de burbujas.** Puede retorcerlo, saltar sobre él o hacer estallar las burbujas.
- **Lance o patee una pelota.** Hágalo con su hijo o déjelo jugar contra una pared.

Vea las páginas 24 a 32 para consultar más sugerencias de actividades, juegos y proyectos.

Un niño callado

Algunos niños reprimen sus sentimientos. Quizá dejen de practicar sus actividades favoritas o eviten a sus mejores amigos. Otros niños se vuelven muy callados y temen salir de casa o dejar a sus padres. Éstas son algunas ideas para ayudar a los niños callados a expresar sus sentimientos:

- **Pintar y dibujar.**
- **Jugar con plastilina.** Dele un pequeño martillo de madera, rodillos o moldes de galletas para dar forma a la plastilina.
- **Jugar en el agua.** Deje que su niño juegue en una tina llena de agua con juguetes, burbujas de jabón y tacitas. Permita que el niño sumerja todo su cuerpo en el agua.

Vea las páginas 24 a 32 para consultar más sugerencias de actividades, juegos y proyectos.

SEÑALES DE MEJORA, SEÑALES DE NECESIDAD

La mayoría de los niños viven poco a poco el proceso de duelo con el tiempo y apoyo necesarios, sin la necesidad de recibir ayuda profesional. Aunque su niño quizá avance y luego retroceda, en general las conductas relacionadas con el duelo disminuirán gradualmente. Aunque el niño quizá haya cambiado de alguna manera para siempre, comenzará a ser más el mismo de antes y se comportará más acorde a su edad.

Pero, ¿qué sucede si la conducta de niño sigue siendo intensa e inapropiada? Considere la idea de inscribirlo en un grupo de apoyo. En un grupo, un niño puede ver cómo reaccionan otros niños ante el duelo y pueden saber mejor cómo enfrentarlo.

Muchos establecimientos ofrecen grupos de apoyo para niños sin costo alguno. Vea algunos recursos en la página 34.



El papel del juego

Los niños expresan sus emociones, inquietudes y preguntas a través del juego, las actividades creativas y el movimiento físico. Es posible que estas actividades también les ayuden a sentir alivio y comodidad que les sean familiares. Éstas son algunas cosas que usted podría notar después de la muerte de un ser querido:

- **El juego de su hijo parece no haber cambiado.** Los niños pueden disfrutar del juego y participar con entusiasmo tal como lo hacían antes de la muerte. Esto es normal y no significa que a su hijo no le importe o no le afecte la muerte.
- **El juego de su hijo gira en torno a la muerte.** Su hijo quizá actúe una escena de un accidente o un suceso en el hospital. Esto también es normal y puede ayudar a los niños con el proceso de duelo.
- **El juego de su hijo o su vocabulario es repetitivo.** Su niño quizá repita el mismo evento una y otra vez. Es posible que su niño quiera actuar escenas relacionadas con la muerte. Es posible que su niño haga las mismas preguntas una y otra vez. Estas conductas repetitivas pueden ser difíciles de observar o enfrentar para usted; sin embargo, trate de ser paciente. La repetición podría reflejar el intento de su niño por entender lo que ha ocurrido.

Vea las páginas 24 a 32 para consultar sugerencias de actividades que pueden ayudar a los niños a comprender y expresar sus emociones ante la muerte de sus seres queridos. Tenga en cuenta que, con frecuencia, las actividades son más valiosas cuando las comparten con alguien cercano a ellos.

Cómo pueden ayudar las escuelas y otros cuidadores

Hable con los maestros y otros cuidadores de su hijo antes de que él vuelva a sus cuidados; necesitan saber lo que está pasando. Ayúdeles a entender la conducta de su hijo y cómo pueden ayudarle. Ellos pueden hacer lo siguiente:

- Ofrecerle estabilidad a su hijo al conservar la misma rutina, expectativas y reglas que el niño tenía antes en la escuela.
- Tratar de programar alguna actividad artística o física para permitir que su hijo se exprese si parece ansioso.
- Ofrecer ayuda adicional si las conductas ante el duelo interfieren con el aprendizaje.
- Hablar con los padres sobre la conducta del niño en la escuela.
- Reconocer que el período de conducta relacionado con el duelo quizá dure mucho más tiempo que sólo las primeras semanas después de la muerte.



“Mi hija estaba en tercer grado cuando murió mi hijo. Su maestra se encargó de inmediato. Les pidió a los alumnos que leyeran un par de libros en los que alguien moría. Después, hablaron sobre ellos y redactaron un texto sobre cómo se sentirían en diferentes situaciones. Mi hija no sólo tuvo mucho que decir, sino que se dio cuenta de que muchos de sus compañeros habían perdido mascotas, o abuelos u otros seres queridos.”

— *Angie*



Edad por edad

.....

“Mis hijas tenían dos y cinco años cuando mi marido murió. Para la de dos años fue más difícil; ella sabía que algo no estaba bien. Empezó a pedir de nuevo su chupón y entraba en pánico cada vez que yo salía de la habitación. Cuando creció no le gustaba quedarse a dormir en casa de sus amigas. Sin embargo, el año pasado se fue de casa a la universidad. Supongo que finalmente lo superó.”

— *Cynthia*

Cada niño es único y ve el mundo a su manera. Sin embargo, la edad de su hijo juega un papel importante en su nivel de comprensión. Los niños muy pequeños comprenden la vida y la muerte de una manera simple y concreta. Los niños mayores pueden comprender la muerte y sus consecuencias de una manera más compleja. La manera en que comprende su hijo influye en su reacción ante el dolor.

La madurez emocional y social de su hijo también afecta sus reacciones. Recuerde que es normal que haya regresiones durante el duelo a un nivel de madurez de alguien más joven. Quizá observe que su hijo responde con conductas que se describen para niños más pequeños.

Saber lo que puede entender un niño de determinada edad le ayudará a conocer lo que quizá esté experimentando. Eso podría ayudarle a saber cómo debe hablar con su niño sobre el duelo y cómo preguntarle sobre sus sentimientos.



Bebés de hasta 2 años de edad

Los niños muy pequeños no tienen la edad suficiente para entender la muerte. Sin embargo, si un niño es lo suficientemente mayor para amar, también lo es para sufrir por la pérdida de un ser querido. Además, los niños llegan a ser muy sensibles a los cambios en el entorno familiar. Esté atento a las señales de cómo se siente su niño y tome en cuenta las siguientes posibilidades:

Entendimiento de la muerte

- No entiende la muerte.
- Tiene sentimientos de separación o pérdida.
- Percibe las emociones de los padres.

Reacciones comunes

- Puede estar más retraído que de costumbre.
- Hay cambios en sus patrones alimenticios o de lactancia.
- Hay cambios en sus patrones de sueño.
- No recordará a la persona fallecida.





“Mis hijos juegan mucho a la casita ahora; y cada vez que juegan, alguien tiene que morir. A veces se trata de una muerte violenta. Me imagino que es la única manera en que pueden hablar de ello.”

— *Rosanne*

De los 2 a los 6 años

Los niños de esta edad por lo general no tienen las habilidades del lenguaje ni la experiencia necesaria para expresar cómo se sienten. Con frecuencia, en vez se expresarán con conductas físicas o emocionales. Esté atento a las señales de cómo se siente su niño y tome en cuenta las siguientes posibilidades:

Entendimiento de la muerte

- Piensa que la muerte es reversible: la gente puede morir y revivir.
- Cree que las personas fallecidas todavía pueden pensar, sentir, ver y escuchar.
- Cree en la magia en que se puede pedir el deseo de revivir a alguien.
- Entiende las palabras literalmente, como “está descansando”, “se perdió” o “se durmió”.

Reacciones comunes

- Hace preguntas sobre cuándo volverá la persona fallecida.
- Se siente responsable de la muerte de alguna manera o lo ve como un castigo por su propia conducta o malos pensamientos.
- Se siente excluido.
- No quiere estar solo y teme perderlo de vista a usted.
- Recuerda la apariencia de la persona fallecida, pero no recuerda mucho sobre su personalidad.

Qué puede ayudarle

- Dele a su niño el tiempo y el espacio necesarios para expresarse. Puede jugar con sus juguetes, dibujar, cantar o actuar cuentos. Anime a su niño a que anote algunos recuerdos que tenga de la persona fallecida, tanto buenos como malos.
- Deje que su niño exprese cualquier sentimiento que tenga. Representar escenas violentas podría ayudar a su niño a lidiar con la ira. Actuar la muerte una y otra vez quizá le ayude a su niño a comprenderla.
- Diga a su niño que él no es responsable de la muerte.
- Incluya a sus hijos en las decisiones que tengan que ver con la vida de ellos. Deje que su niño decida algunas veces cuándo participar en cosas, qué ropa ponerse y con quién estar.



RINCÓN DE LECTURA

.....

- *The Dead Bird* por Margaret Wise Brown. New York, NY: Harper Trophy.
- *Nana Upstairs and Nana Downstairs* por Tomie DePaola. New York, NY: Putnam.
- *The Tenth Good Thing about Barney* por Judith Viorst. New York, NY: Athenium.

Consulte la página 35 para ver los resúmenes de los libros.

SEA CLARO

¿CUÁNDO VA A LEVANTARSE LA ABUELA PARA JUGAR CONMIGO?

NO LO HARÁ. CUANDO MURIÓ, SU CUERPO DEJÓ DE FUNCIONAR. SU CUERPO NO PUEDE EMPEZAR A FUNCIONAR DE NUEVO.



De los 6 a los 12 años

Los niños de esta edad comienzan a entender la muerte, pero con frecuencia no saben cómo actuar. El niño quizá haga boberas o trate de ocultar sus sentimientos. Esté atento a las señales de cómo se siente su niño y tome en cuenta las siguientes posibilidades:

Entendimiento de la muerte

- Comienza a entender que la muerte es permanente, a pesar de que aún puede mostrarse confundido.
- No siempre entiende que todas las personas mueren.
- Puede ver a la muerte como un coco o fantasma que se lleva lejos a las personas.



Reacciones comunes

- Se siente culpable y responsable. Por ejemplo, puede que su niño se sienta culpable por haber deseado alguna vez que la persona muriera y que crea que sus pensamientos han hecho que esto ocurriera.
- Temores por su propia seguridad y la de otros familiares. A los niños mayores quizá les inquiete la seguridad financiera.
- Alterna entre expresar sus sentimientos abiertamente y después ocultarlos. Se le puede dificultar expresar pensamientos que le parecen “desagradables”, como ira o alivio.

- Trata de ocultar lo sucedido de sus compañeros de clase para no sentirse diferente. Puede ocultar el dolor que siente siendo escandaloso.
- Quiere una explicación más detallada de por qué murió la persona.
- No quiere ir a la escuela en absoluto.
- Recuerda más rasgos sutiles de la personalidad de quien falleció.



RINCÓN DE LECTURA

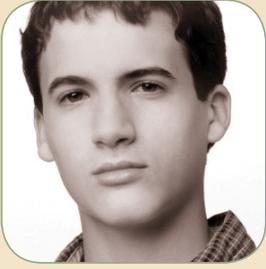
- *Cassie Binegar* por Patricia MacLachlan. New York, NY: Harper Trophy.
- *Healing Your Grieving Heart for Kids* por Alan Wolfelt. Fort Collins, CO: Companion Press.
- *Tear Soup* por Pat Schweibert. New York, NY: Grief Watch.

Consulte la página 35 para ver los resúmenes de los libros.



Qué puede ayudarle.....

- Ayúdele a entender lo que siente y lo que sienten las personas a su alrededor. Explíquele que es normal que se sienta infeliz, enojado o triste. Comparta sus propios sentimientos.
- Asegúrese de que su hijo entienda que él no es responsable de la muerte.
- Incluya a su hijo en las decisiones que le atañen. Deje que decida algunas veces cuándo participar, qué ropa usar y con quién estar.



“Mi hermano murió hace dos años. Mis padres creían saber cómo me sentía.

Supongo que aparentaba sentirme bien. A veces me preguntaban cómo estaba. Pero todos estaban ocupados y nadie parecía tener el tiempo suficiente para estar conmigo. Quería decirles que no sabía cómo ser el hijo mayor de la familia. La idea me aterrorizaba”

— *Christian,*
14 años

De los 12 a los 19 años

Quizá parezca que su hijo adolescente está sobrellevando el duelo como un adulto. O quizá sea difícil distinguir el duelo de otras conductas adolescentes. Sin embargo, su adolescente aún necesita la seguridad y previsibilidad que usted puede ofrecerle.

Entendimiento de la muerte

- Entiende mejor que la muerte es irreversible.
- Comienza a sentirse vulnerable.
- Sus pensamientos psicológicos y creencias religiosas sobre la muerte son de mayor complejidad.
- Reconoce el impacto de la muerte sobre la familia.

Reacciones comunes

- Puede molestarte demasiado debido a problemas no relacionados con la muerte.
- Oculta sus emociones para no parecer diferente ante sus amigos.
- Se siente presionado a responder de la misma manera en que podrían hacerlo los adultos.
- Se comporta de forma peligrosa: conduce a velocidades excesivas, consume drogas o alcohol, tiene actividades sexuales o ideas suicidas.

Qué puede ayudarle

- Ayude a su niño a entender lo que siente y lo que sienten los demás. Explíquele que es normal que se sienta infeliz, enojado o triste. Comparta sus propios sentimientos.
- Asegúrese de que su hijo entienda que él no es responsable de la muerte.
- Incluya a su niño en las decisiones que tengan que ver con la vida de él. Deje que su niño decida algunas veces cuándo participar en cosas, qué ropa ponerse y con quién estar.



RINCÓN DE LECTURA

- *Healing Your Grieving Heart for Teens* por Alan Wolfelt. Fort Collins, CO: Companion Press.
- *How It Feels When a Parent Dies* por Jill Krementz. New York, NY: Knopf.
- *Straight Talk about Death for Teenagers* por Earl A. Grollman. Boston, MA: Beacon Press.

Consulte la página 35 para ver los resúmenes de los libros.

Hablar, escuchar y estar juntos



Es más probable que los niños asimilen la tristeza sin sentirse abrumados por el miedo si las familias hablan abiertamente sobre la muerte.

Hablar abiertamente no disminuye el dolor; de hecho, posiblemente expresar las emociones complejas sea peor al principio. Deje que los niños hablen de su ira y tristeza con la seguridad de que usted aún los consolará. De esa manera, la recuperación será más rápida y el niño se verá fortalecido.

Sea sincero

Si usted comparte con su hijo lo que siente, probablemente estará más dispuesto a compartir sus emociones. Trate de explicarle la razón de sus lágrimas, fatiga e irritabilidad. Dígale que es normal si usted llora y que él no es el causante de su tristeza. Muéstrole que es normal expresar las emociones.

Sea claro

Use las palabras que describan con mayor exactitud lo que está sucediendo. No diga que la persona se ha “dormido” o “se ha ido por un tiempo”. No invente historias que hagan que la muerte parezca menos real. Muchas cosas son confusas en estos momentos. Su hijo se sentirá más incluido si sabe lo que está pasando.

Observe y escuche

Base las conversaciones que tenga con su niño en su manera de expresarse (preguntas, arte, juegos). Preste toda su atención a su niño y siga las pistas que le indiquen en qué aspectos necesita ayuda. Al explicarle algo, no piense que el niño ha entendido por completo si asiente con la cabeza.

Comparta su fe

Sin importar si pertenece a alguna religión establecida, es probable que usted tenga creencias básicas que le ayuden a entender la muerte. Hable de estas creencias con su hijo y hable sobre cómo influye esta experiencia en ellas.

Tenga paciencia

Es posible que los niños pequeños hagan las mismas preguntas una y otra vez. Los niños mayores pueden optar por hablar abiertamente con otra persona además de usted. En cualquier caso, su niño quizá responda más lentamente de lo que usted cree que debería. Deje que su niño sobrelleve el duelo a su manera y hágale saber que usted está disponible para escucharlo siempre que lo necesite.

Estén juntos

En ocasiones, el entendimiento verdadero se obtiene a través de la convivencia, incluso sin la necesidad de hablar. Un abrazo, un juego de pelota o una película triste quizá puedan o no fomentar la conversación. Dele a su niño su total atención durante esos momentos. Eso ayudará a su niño a saber que siempre puede contar con usted.

TENGA
PACIENCIA

NO TENGO GANAS
DE HABLAR DE
ESO AHORA.

NO TE PREOCUPES.
VAYAMOS A ESE
LUGAR NUEVO
QUE VIMOS Y
COMAMOS AHÍ.



Actividades para sanar



Actúen escenas en las que su niño diga a la persona fallecida algo que quiera que ella sepa.

La actividad y el juego pueden ayudar en el proceso de sanación, ya que enseñan a los niños a expresar sus emociones, a comprender sus pensamientos y experiencias, y a honrar la memoria de la persona fallecida. También pueden consolarlo, animarlo y hacerlo sentir parte de algo en estos momentos tan difíciles.

En esta sección se ofrecen sugerencias de actividades. Algunas actividades tratan sin duda “sobre” el ser querido o las emociones del niño respecto a la muerte, mientras que otras no lo hacen. Algunas se centran en la expresión de las emociones del niño, mientras que otras pueden ser compartidas por toda la familia. Varias ideas sugieren libros para impulsar la conversación y las actividades. Tenga en cuenta que en ocasiones, las actividades son más valiosas para los niños al simplemente compartirlas con alguien cercano a ellos.

ACTIVIDAD: CALCADO DE MANOS

Edades: de 3 años en adelante

Materiales necesarios:

- Libro: *Everett Anderson's Good-Bye*, autor: Lucille Clifton
- Cartulina
- Lápices
- Tijeras (punta sin filo para los niños más pequeños)

Temas de conversación e instrucciones:

- Lea el libro con su hijo. Si su hijo tiene de 3 a 8 años, explique la diferencia entre decir "adiós" cuando alguien se va de viaje y decir "adiós" cuando una persona ha muerto.
- Pídale a su hijo que calque sus manos en la cartulina. (Debe calcar cada dedo con los dedos juntos como un guante, sin extenderlos).
- Pídale a su hijo que recorte las huellas de las manos y que corte cuidadosamente a lo largo de las líneas de los dedos.
- Utilizando ambas manos, entrecruce los dedos de las dos huellas para hacer un corazón.
- Pídale a su hijo que escriba en el corazón lo que más le gustaba de su ser querido.

ACTIVIDAD: LOS DESEOS

Edades: de 3 años en adelante

Materiales necesarios:

- Una lata vacía (asegúrese de que el borde interior no tenga filo)
- Lápices, crayolas o plumones
- Cartulina
- Cinta adhesiva o pegamento

Instrucciones:

- Pídale a su hijo que construya un "pozo de los deseos" pegando en la lata con cinta o pegamento figuras hechas con cartulina. Puede agregar asas hechas con limpiapiipas y hacer agujeros en los lados para fijarlas.
- Pídale a su hijo que escriba sus deseos y los deje caer en el pozo de los deseos. Para complementar, pídale a su hijo que busque centavos ocultos u otros objetos en la casa y después pida un deseo cada vez que los deje caer en el pozo de los deseos.



MÁS ACTIVIDADES para despedirse

Corona de manos

- Pídale a todos los integrantes de la familia que hagan huellas de manos siguiendo las instrucciones de "Calcado de manos" a la izquierda.
- Haga una corona en forma de corazón con las manos de todos los miembros de la familia.
- Cuelgue la corona en un área común.

Mensajes en globos

- Pídale a su hijo que escriba con un plumón sus sentimientos en un globo de Mylar con helio y que después lo suelte hacia el cielo.
- Explíquelo que a pesar de que no podamos ver a dónde se dirige nuestro ser querido, sabemos que nuestro amor lo acompaña y que también conservamos parte de ese amor con nosotros.



ACTIVIDAD: La caída de las hojas

Edades: de 4 años en adelante

Materiales necesarios:

- Libro: *The Fall of Freddie the Leaf*, autor: L. Buscaglia
- Hojas (de árbol)
- Pinceles y pinturas tempera
- Papel o cartulina ilustración
- Cartulina
- Periódico
- Papel encerado
- Plancha para ropa

Temas de conversación e instrucciones:

- Lea el libro con su hijo. Hable sobre el ciclo de vida, explicando que todos moriremos algún día.
- Salga a recoger hojas con su hijo.
- Haga impresiones de las hojas y coloréelas con pintura. Después aplique presión sobre ellas sobre papel o cartulina ilustración. Alternativas: Haga un colaje de hojas (pegue hojas en la cartulina ilustración) o manteles individuales (ponga hojas entre dos capas de papel encerado, ponga periódico sobre ellas y planche a temperatura media. Retire la plancha y el periódico, y añada un marco de cartulina para completar el mantel).

ACTIVIDAD: Diez cosas buenas

Edades: de 3 años en adelante

Materiales necesarios:

- Libro: *The Tenth Good Thing About Barney*, autor: J. Viorst
- Papel, revistas
- Crayolas o plumones
- Pegamento

Instrucciones:

- Lea el libro con su hijo.
- Juntos, hagan una lista de diez cosas buenas de su ser querido.
- Hagan un libro con las cosas que más amaban. Pueden hacer dibujos, pegar recortes de revistas; lo que ustedes deseen.
- Piensen en otras cosas que puedan hacer para demostrar su amor. Por ejemplo, el personaje del libro planta un árbol.



ACTIVIDAD: *El curso de la vida*

Edades: de 3 años en adelante

Materiales necesarios:

- Libro: *Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children*, autores: Bryan Mellonie y Robert Ingpen
- Ingredientes de la plastilina (vea la receta)
- Sartén eléctrico o una olla de fondue

Instrucciones:

- Lea el libro con su hijo. Hable de las cosas que cambian, como las estaciones, las plantas, las orugas, las nubes, etc. Explique cómo todos los seres vivos llegan al final de sus propias vidas especiales y hable sobre cómo han cambiado sus vidas desde la muerte de su ser querido.
- Haga plastilina con sus hijos, hablando sobre cómo cambia de estado líquido a sólido.
- Dele forma a la plastilina con las manos o con un martillo de madera, rodillos u otros objetos.

MÁS ACTIVIDADES *para despedirse*

Comparta historias

Pídales a sus hijos que compartan sus historias sobre su ser querido.

Haga una colcha

Haga una colcha con la ropa de su ser querido.



Receta para la plastilina

Jugar con plastilina es ideal para la expresión no verbal.

Tenga en cuenta que esta actividad requiere de supervisión constante mientras se cocina la plastilina.

Ingredientes e instrucciones:

2 tazas de agua	1/2 taza de maicena
Colorantes vegetales	2 cucharadas de aceite vegetal o margarina
2 tazas de harina	1 cucharada de alumbre en polvo (una especia para encurtidos)
1 taza de sal	Saborizante/aroma (opcional)

Agregue el colorante vegetal al agua y, a continuación, agregue los demás ingredientes a la mezcla. Cocine a fuego medio en el sartén hasta que espese.

Precaución: ¡Estará caliente! Retire la mezcla del sartén. Amase la plastilina sobre papel aluminio hasta que tenga una consistencia suave. Rinde 3 tazas. Refrigere después de usarse.



ACTIVIDAD: *El cofre del tesoro*

Edades: de 4 años en adelante

Materiales necesarios:

- Libro: *Tough Boris*, autor: M. Fox
- Caja de zapatos, estuche escolar, lonchera
- Materiales para el colaje: listones, encajes, diamantina, lentejuelas, botones, fotos de revistas, cuentas, alhajas, hilos, etc.
- Pegamento

Temas de conversación e instrucciones:

- Lea el libro con su hijo.
- Hable sobre los acontecimientos de la historia y sobre las emociones del pirata.
- Haga un cofre del tesoro donde su hijo pueda guardar objetos y recuerdos preciados. Opciones: Su hijo quizá desee elegir algunos objetos de las pertenencias de su ser querido para guardarlos en su cofre del tesoro; o bien, quizá quiera escoger fotos de revistas que le recuerden a su ser querido (ya sea para guardarlas en el cofre o decorar otra caja).
- Pídale a su hijo que elija algunos objetos y los pegue a una caja. Los niños más pequeños pueden requerir más ayuda. Los niños mayores quizá deseen usar objetos más complejos para la decoración.



ACTIVIDAD: *El atrapasueños*

Edades: edad escolar en adelante

Materiales necesarios:

- Estuche de atrapasueños (disponible en la mayoría de las tiendas de materiales de manualidades)

Temas de conversación e instrucciones:

- Diga o haga una lista de sueños para la persona fallecida. ¿Cuáles son algunos de los sueños buenos? ¿Cómo son las pesadillas?
- Cuelgue el atrapasueños en la habitación del niño para atrapar los sueños buenos y hacer que las pesadillas desaparezcan.

ACTIVIDAD: *Mariposas*

Edades: de 3 a 12 años

Materiales necesarios:

- Libro: *The Very Hungry Caterpillar*, autor: Eric Carle
- Un libro de no ficción que describa el ciclo de vida de la mariposa (una buena opción: *From Caterpillar to Butterfly*, autor: Gerald Legg)
- Cartulina
- Limpiapipas

Temas de conversación e instrucciones:

- Lea el libro con sus hijos. Hablen sobre los cambios de la oruga.
- Tuerza los limpiapipas en forma de oruga.
- Haga unas alas de mariposa con la cartulina.
- Fije las alas con pegamento al cuerpo hecho con los limpiapipas. (A medida que la mariposa tome forma, hable sobre cómo va cambiando la mariposa.)
- Pida a su niño que recorte diferentes figuras de cartulina y las pegue en las alas. Si puede, busque un libro que muestre el proceso natural de la oruga cambiando de forma y yendo hacia otro lugar.
- Vaya al cementerio y lleve regalos o globos.



MÁS ACTIVIDADES para despedirse

Escriba sus pensamientos

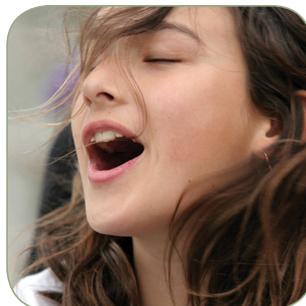
Pídales a sus hijos que escriban sus sentimientos con lápiz y papel, y después lleven las notas al cementerio.

Dedique una hora

Agende una hora una vez a la semana para realizar alguna actividad que le ayude a recordar a la persona fallecida, como hacer las actividades favoritas o comer los alimentos preferidos de dicha persona.

Cante

Cada vez que usted o su hijo piensen en su ser querido, canten o tarareen la canción preferida de esa persona.





“Atropellaron a nuestra abuela a las 3 de la tarde de un viernes. Viví aproximadamente una hora antes de morir. Así que cada tarde de viernes encendimos una vela y la dejamos prendida durante una hora. Lo hicimos hasta que la vela se derritió por completo.”

— Jake,
14 años

ACTIVIDAD: *Yo recuerdo*

Edades: edad escolar en adelante

Materiales necesarios:

- Papel
- Pegamento
- Revistas
- Fotos familiares
- Tijeras

Temas de conversación e instrucciones:

- Hable de los recuerdos que tiene de su ser querido.
- Hable sobre cómo nuestros recuerdos nos mantienen unidos a nuestros seres queridos.
- Hable sobre cómo algunos recuerdos nos pueden hacer sentir tristes, pero otros nos pueden hacer felices al pensar en los buenos momentos que compartimos con nuestro ser querido.
- Haga colajes de fotos de revistas con cosas que le recuerden a su ser querido.

ACTIVIDAD: *Caja estante*

Edades: adolescentes en adelante

Materiales necesarios:

- Un marco grande tipo caja estante
- Pegamento
- Estera para enmarcar
- Objetos que le recuerden a su hijo a su ser querido y la relación que tenía con esa persona, por ejemplo: fotos, imágenes, botitas o zapatos, juguetes pequeños, recados, mechones de cabello, huellas o moldes de manos, piedras especiales, plumas o joyas.

Temas de conversación e instrucciones:

Llene el marco con los recuerdos y cuelgue la caja en un lugar especial a la vista de todos.

ACTIVIDAD: *Las emociones*

Edades: edad escolar en adelante

Materiales necesarios:

- Cámara
- Álbum de fotos
- Papel
- Plumones
- Pegamento
- Libros que traten sobre las emociones

Temas de conversación e instrucciones:

- Léales un libro a sus hijos sobre las emociones. Hable sobre cómo todas las personas tienen emociones y cómo en ocasiones las expresamos mediante nuestra manera de actuar o mirar, y otras veces las ocultamos.
- Pida a su niño que elija una emoción de las que se muestran en los rostros más abajo y que la actúe. Tome una foto de su niño mientras actúa cada emoción.
- Ponga nombre a las fotos e imprímalas o use una aplicación de computadora para hacer su propio libro de emociones.
- Ponga varias páginas para que sus hijos terminen de dibujar los rostros (como en el dibujo central, abajo) que expresen las emociones del día de hoy.



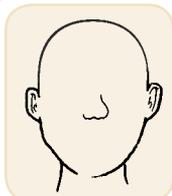
enojado



feliz



enfermo



¡Así me siento hoy!



solo



asustado



triste

MÁS ACTIVIDADES *para compartir emociones y recuerdos*

Elabore un cuaderno para que su hijo escriba o dibuje cómo se siente. Saque el cuaderno al hablar de la persona fallecida en familia y haga listas. Puede llamarlas así:

- Lo que me gustaría decirle a la persona que murió
- Cosas que me hacen sentir triste (o enojado, asustado, confundido)
- Personas con las que puedo hablar sobre mi dolor
- Dudas que tengo sobre cómo murió la persona
- A dónde voy para sentirme seguro
- Cosas que me preocupan
- Cosas que hago para divertirme



UNA ACTIVIDAD PARA LOS PADRES

Quizá le resulte útil tener su propio cuaderno de observaciones sobre el duelo de su niño. Anote las preguntas de su niño, las cosas que dice y hace. Sería más fácil si llevara un registro de los temas que surjan o de las ideas que usted tenga de las que no pueda ocuparse en ese momento.

No use una agenda llena de información. Use un cuaderno especial donde pueda ver los avances de su niño a lo largo del duelo. También puede usarlo para recordar las conversaciones o las actividades a las que tenga que dar seguimiento. Si usted también está sobrellevando el duelo, es probable que no las recuerde de otra manera.

ACTIVIDAD: *Diarios y otros relatos*

Edades: adolescentes en adelante

Instrucciones:

- Haga una cronología de la persona fallecida. Comience con el nacimiento de la persona e incluya recuerdos divertidos de ese día o semana, o cualquier anotación sobre las personas especiales que formaron parte de esa experiencia. A continuación, agregue los viajes, eventos y fiestas especiales para su familia de cada año.
- Haga una película con fotografías, videos, cintas de audio, etc. de la persona fallecida. Muchos centros de edición pueden ayudarle con su proyecto.
- Haga su propio diario de la persona fallecida usando un libro, un blog o una aplicación web. Anote las cosas que la persona dijo o podría haber dicho y que hubiera querido que sus familiares y amigos recordaran sobre ella. (Si la persona fallecida era mayor y tenía un diario propio, quizá desee elegir algunas páginas para incluirlas en su diario.)
- Haga un libro de deseos para la familia y amigos para escribirle mensajes a la persona fallecida y compartir lo que más extrañarán, más amaban, etc. de esa persona.

ACTIVIDAD: *Días de conmemoración anuales*

Edades: todas las edades

Instrucciones:

Planee tener tiempo disponible el día del cumpleaños de su ser querido, en el aniversario de la muerte o durante días especiales para celebrar la vida de la persona. Algunas sugerencias:

- Haga una fiesta con regalos para su ser querido. Podría donar los regalos a algún albergue para personas sin hogar, un hospital u otra asociación benéfica.
- Suelte globos con pensamientos y mensajes para su ser querido. Cante la canción favorita de la persona.
- Visite la tumba, montañas, playa o cualquier otro lugar que lo haga sentir cerca de esa persona. Llévele mensajes, cartas sobre los eventos del año pasado, fotografías y dibujos hechos por los niños más pequeños. Comparta pensamientos y deseos sobre esa persona.
- Vaya al lugar preferido de la persona (zoológico, lugar de día de campo, caminata, esquí, natación) y comparta su actividad favorita.
- Vea videos familiares.
- Planee una reunión para hablar sobre la persona y compartir sus recuerdos favoritos, comer sus alimentos preferidos, ver su película favorita y jugar su juego favorito.

Cómo ayudar cuando usted está sufriendo



La tarea de ayudarle a un niño a vivir el duelo es difícil y muy importante. Sin embargo, no es más importante que cuidar de usted mismo. A medida que usted viva su propio duelo, tendrá más energía y estabilidad que ofrecerle a su hijo, además de que será un mejor ejemplo sobre cómo vivir este proceso. Trate de hacer lo siguiente:

- **Sobrelleve el duelo de la misma manera en que está ayudando a su hijo a hacerlo.** Trate de aprender sobre el duelo, busque maneras de recordar a la persona fallecida y dese tiempo para sanar.
- **Cuide su salud.** Coma lo mejor que pueda y haga algo de ejercicio. Tómese un tiempo para estar solo.
- **Pida ayuda.** Pida ayuda a sus amigos, familiares e incluso a profesionales de la salud cuando sea necesario. Deje que le ayuden con las tareas diarias, con sus hijos o a comprender su propio proceso de duelo.

Usted y su hijo pueden compartir su amor por la persona fallecida al sobrellevar juntos el proceso de duelo. Pueden compartir sus sentimientos sobre lo difícil que es el duelo, así como fortalecer el amor que se tienen el uno al otro.

Recursos y lecturas

RECURSOS

Los recursos que se enumeran a continuación ofrecen información, apoyo y la oportunidad de formar vínculos con otras personas.

Intermountain Healthcare

Atención domiciliaria para ayuda durante el duelo

801-887-6043

Intermountain Homecare ofrece servicios de apoyo a las personas que están pasando por un duelo durante 13 meses después del fallecimiento de un ser querido. Los grupos de apoyo para el duelo y otros programas de apoyo para el duelo se ofrecen en todo Utah y parte de Idaho. Son gratuitos y abiertos para toda persona que haya pasado por el fallecimiento de un ser querido.

Primary Children's Medical Center

801-662-3774

El Primary Children's Medical Center ofrece clases periódicas y un homenaje conmemorativo anual para auxiliar a los padres y hermanos en duelo. La participación no tiene costo.

Otros hospitales de Intermountain ofrecen grupos de apoyo para el duelo, o bien pueden conectarlo con los recursos locales. Llame al hospital y pregunte por los Servicios de Trabajo Social.

Organizaciones nacionales

Dougy Center, Centro Nacional para Niños y Familias en Duelo

Sitio web: www.dougy.org

El Dougy Center brinda apoyo y formación a las personas y organizaciones que deseen ayudar a los niños en duelo a nivel local, nacional e internacional.

KIDSAID

Sitio web: Kidsaid.com

KIDSAID es un sitio para niños, hecho por niños. Brinda ayuda para superar el duelo y apoyo mutuo, así como la oportunidad para que los niños se expresen a través del arte, cuentos y poesía. Los niños pueden hacer preguntas que serán respondidas por otros niños. Este sitio, supervisado por adultos, ha sido aprobado como un sitio seguro para todos los niños.

LIBROS

Libros para padres de familia y otros cuidadores: para ayudarlo a auxiliar a su hijo

Bereaved Children and Teens: A Support Guide for Parents and Professionals por Earl A. Grollman. Boston, MA: Beacon Press.

A Child's View of Grief por Alan Wolfelt. Fort Collins, CO: Center for Loss and Life Transition.

Grief in Children por Atle Dyregrov. Boston, MA: Houghton Mifflin Co.

The Grieving Child: A Parent's Guide por Helen Fitzgerald. New York, NY: Simon and Schuster.

Guiding Your Child Through Grief por James Emswiler. New York, NY: Bantam.

Helping Teens Work Through Grief por Mary Kelly Perschy. New York, NY: Brunner-Routledge.

How Do We Tell the Children? Helping Children Understand and Cope When Someone Dies por Dan Schaefer Christine Lyons. New York, NY: New Market Press.

Life and Loss: A Guide to Help Grieving Children por Linda Goldman. Muncie, IN: Accelerated Development Inc.

Talking About Death: A Dialogue Between Parent and Child por Earl A. Grollman. Boston, MA: Beacon Press.

Libros para niños y adolescentes (para compartir o para leer solos)

The Accident por Carol Carrick. New York, NY: Seabury Press. Cuando un camión atropella y provoca la muerte del perro de Christopher, éste se siente culpable y triste.

Cassie Binegar por Patricia MacLachlan. New York, NY: Harper Trophy. En esta novela, Cassie anhela hallar estructura y "un patrón" después de la muerte de su abuelo. Finalmente, puede aceptar que algunas cosas no siempre serán iguales.

Changes, Changes por Pat Hutchins. New York, NY: Aladdin Paperbacks. En este libro ilustrado sin palabras, una pareja de madera es feliz en su casa de bloques para armar hasta que ésta se incendia. Deben aprender a adaptarse (y lo logran).

The Dead Bird por Margaret Wise Brown. New York, NY: Harper Trophy. Un grupo de niños que encuentran a un pájaro muerto lo entierran y honran su vida.

The Empty Window por Eve Bunting. New York, NY: F. Warne. Dos niños quieren darle un regalo a un amigo que tiene una enfermedad terminal. Esta historia explora la confusión de emociones en torno a la muerte de un amigo.

Everett Anderson's Goodbye por Lucille Clifton. New York, NY: Holt, Rinehart, and Winston. Después de la muerte de su padre, Everett se da cuenta con el tiempo de que puede amar; el amor de su padre perdurará para siempre.

The Fall of Freddie the Leaf: A Story Of Life For All Ages por Leo Buscaglia. Thorofare, NJ: Slack Incorporated. Freddie y sus compañeras las hojas cambian con cada estación, y finalmente caen al suelo con la nieve del invierno.

Healing Your Grieving Heart for Kids: 100 Practical Ideas por Alan D. Wolfelt. Fort Collins, CO: Companion Press. Ideas prácticas para ayudar a los niños a superar el duelo.

How It Feels When a Parent Dies por Jill Kremetz. New York, NY: Knopf. Conversaciones honestas de niños de 7 a 17 años sobre sus sentimientos y experiencias.

Jasper's Day por Marjorie Blain Parker. Kids Can Press. Un perro con una enfermedad terminal ha formado parte de una familia amorosa. A medida que el dolor del perro empeora, la familia toma una difícil decisión y planea cómo pasarán el último día de Jasper antes de llevarlo al veterinario.

Lifetimes: A Beautiful Way to Explain Life and Death to Children por Bryan Mellonie. Bantam Books. Todo tiene un principio y un final. Todos los seres vivos llegan al final de sus propias vidas especiales.

Mick Harte Was Here por Barbara Park. New York, NY: Scholastic Inc. Al morir Mick, el hermano de Phoebe, en un accidente en bicicleta, ella intenta comprender sus emociones y las de su familia.

Nana por Lyn Littlefield Hoopes. New York, NY: Harper & Row. Es la primera mañana de la pequeña niña sin Nana. La niña mira y escucha los sonidos de la mañana, llamando a los pajaritos carboneros, de la forma que Nana le enseñó.

Nana Upstairs and Nana Downstairs por Tomie dePaola. New York, NY: Putnam. Al subir corriendo las escaleras para ver a su abuela, Tommy descubre que su habitación está vacía. Esta historia explora la relación especial entre los más pequeños y los más ancianos, y el momento en que deben separarse.

A Place to Come Back To por Nancy Bond. New York, NY: Athenaeum. Charlotte se esfuerza por satisfacer las necesidades de un amigo que enfrenta la muerte de un ser querido.

A Quilt for Elizabeth por Benette Tiffault. Omaha, NE. El padre de Elizabeth está enfermo y después muere. Elizabeth y su abuela hacen una colcha con pedazos de la ropa de su papá.

Ronnie and Rosey por Judie Angell. Scarsdale, NY: Bradbury. El padre de Ronnie (un niño de trece años de edad) ha fallecido. Tanto Ronnie como su madre tienen dificultades para llenar el vacío.

The Saddest Time por Norma Simon. Chicago, IL: A. Whitman. Varias historias hablan sobre la muerte en una variedad de contextos y situaciones, inclusive enfermedades y accidentes.

Straight Talk about Death for Teenagers: How to Cope with Losing Someone You Love por Earl A. Grollman. Boston, MA: Beacon Press. Este libro responde a las preguntas que puedan tener los adolescentes después de la muerte de alguien cercano.

Tear Soup: A Recipe for Healing After Loss por Pat Schwiebert. New York, NY: Grief Watch. Una receta de sanación para adultos y niños.

The Tenth Good Thing About Barney por Judith Viorst. New York, NY: Aladdin Paperbacks. Barney, el gato de un niño pequeño, ha muerto. Mientras el niño intenta hacer una lista de diez cosas buenas sobre Barney, para hablar de él en el funeral, comienza a comprender el ciclo de la vida.

Tough Boris por Mem Fox. San Diego, CA: Hartcourt Brace & Company. Boris Von der Broch es un pirata malo, viejo y avaro: duro como una roca, de pies a cabeza, al igual que todos los piratas; ¿o acaso no lo es?

The Very Hungry Caterpillar por Eric Carle. Una oruga se transforma en una hermosa mariposa.

We Remember Philip por Norma Simon. Chicago, IL: A. Whitman. Sam y sus compañeros de clase tratan de encontrar una manera de consolar a su maestro, cuyo hijo murió en un accidente.

When Dinosaurs Die: A Guide to Understanding Death por Laurie Rasky Brown & Marc Brown. Little, Brown Books. Este libro para los niños más pequeños explica los conceptos "vivo" y "muerto", y brinda sugerencias para despedirse y mantener las costumbres.

Where the Balloons Go por Paul W. Coleman. Omaha, NE: Centering Corporation. Un pequeño niño y su abuela sueltan globos juntos que vuelan hacia el cielo y se preguntan qué ocurre con ellos. Cuando la abuela muere, el niño continúa realizando solo esta actividad.

You Shouldn't Have to Say Goodbye por Patricia Hermes. San Diego, CA: Hartcourt Brace Jovanovich. Sarah, de trece años de edad, debe aceptar el hecho de que su madre está muriendo debido al cáncer.

Para encontrar estos y otros recursos, visite:
intermountainhealthcare.org



© 2012 – 2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados.

El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org.

Patient and Provider Publications BR003S – 08/16
(Spanish translation 11/12, 08/16 by Lingotek, Inc.)