



Cómo ayudar a su niño después de la muerte de uno de los padres

En esta información se explica cómo ayudar a su niño después de la muerte de uno de los padres.

Cómo llegar a comprender el dolor de su niño

Para todos los niños, la muerte de uno de los padres es devastadora. Sin importar la edad de su niño, es posible que usted sienta la necesidad de protegerle de la tristeza y la confusión que usted siente. Al igual que los adultos, es posible que los niños necesiten ayuda para comprender y adaptarse a la vida después de la pérdida. Recuerde que el modo en que su niño manifieste su pena dependerá de su edad, de su comprensión de la muerte y de cómo pasan el duelo las personas que le rodean.

Niños de duelo

Los niños expresan el dolor de manera diferente que los adultos. Es posible que tengan arrebatos breves e intensos de emoción después de la muerte de uno de los padres. También es posible que tengan reacciones físicas, como dolores en el cuerpo o cambios en las horas de sueño. Algunos niños probablemente expresen el dolor mediante cambios de conducta. Quizás a algunos les cueste seguir con las tareas habituales o se comporten de formas que nunca antes lo hicieron. Es posible que tengan períodos de descanso mientras dura el duelo. Por ejemplo, quizás su niño llore o parezca triste en un momento, y en seguida pida salir a jugar. Otros niños tal vez no muestren signos de tristeza ni dolor.

Adolescentes de duelo

Si bien los niños más pequeños tal vez no comprendan completamente el concepto de muerte, los adolescentes tendrán una mejor comprensión. Los adolescentes están en una etapa de la vida en la que forman su propia identidad, ideas y emociones. Es normal para ellos tener una amplia gama de emociones cuando muere uno de los padres. Algunos tal vez sientan que su identidad dentro de la familia cambió y podrían asumir responsabilidades de los adultos. Es posible que necesiten privacidad mientras están de luto. Asegúrese de decirles que pueden hablar con usted para recibir apoyo.

Cómo ayudar a su niño

Ayudar a su hijo puede ser difícil mientras usted enfrenta su propio dolor. Si tiene problemas para hablar con su niño, pida a un familiar, amigo, trabajador social, psicólogo o a líderes religiosos o espirituales que le apoyen y le ayuden.

Las siguientes son algunas formas en las que puede ayudar a su niño a sobrellevar la pérdida.

Comparta sus propios pensamientos y sentimientos

Es normal que quiera evitar llorar en frente de su niño, pero expresar sus emociones puede mostrarle habilidades para enfrentar problemas de forma saludable. Comparta sus propios sentimientos sobre perder a su ser querido. Puede ser útil para su niño escuchar lo que usted siente y le puede ayudar a expresar sus propios sentimientos. Si su familia practica alguna religión o espiritualidad, puede ser útil incluir sus creencias en la conversación.

Sea directo cuando hable sobre la muerte

Evite usar frases como “se fue” o “dejó este mundo” cuando hable de la muerte. Esto puede ser confuso para un niño y hará que se pregunte si sus padres se despertarán o regresarán. Ser honesto y directo puede ayudar a su hijo a comprender lo que sucedió y aprender formas saludables de sobrellevarlo. Algunas familias usan la religión o las prácticas espirituales para ayudar a los niños a comprender que un padre no está físicamente presente. Si le sirve, pida ayuda a un líder religioso o espiritual.

Honre su memoria

Tener formas de honrar la memoria de su ser querido puede ser una cura para usted y su hijo. Retomar las tradiciones familiares o crear nuevas es una manera en que usted y su familia pueden permanecer conectados a sus seres queridos. Las diferentes culturas y religiones tienen rituales para honrar la memoria de las personas. En ocasiones las familias crean sus propios rituales, como reunirse para compartir una comida especial, hacer un jardín, visitar uno de sus lugares favoritos o celebrar un cumpleaños. Más allá de las elecciones que haga, recuerde que no hay una forma correcta o incorrecta de honrar la memoria de un ser querido. Trate de hacer lo que se sienta más cómodo para su familia.

Asistencia al funeral

La decisión de que su niño sea parte de un funeral o servicio conmemorativo depende de usted y su niño. Darle a su niño la opción de asistir le permite llorar la muerte con su familia. Si su niño va al funeral, asegúrese de decirle qué esperar de antemano. Quizás pueda pensar en formas de incluir a su niño en la ceremonia. Puede escribir una carta o hacer un dibujo para poner en el ataúd o hacer un collage de fotografías de su padre o madre para mostrar.

En el funeral, sea considerado de cómo se siente su niño y pregúntele. Quizás le resulte útil hacer arreglos para que alguien de confianza de su niño lo acompañe a tomarse un descanso. Si su niño quiere salir de la sala, déjelo. Es posible que su niño tenga más preguntas sobre la muerte después del funeral o el servicio conmemorativo.

Recursos para usted y su familia

Recursos de MSK

Sin importar en qué parte del mundo se encuentre, hay apoyo para usted y su familia. Memorial Sloan Kettering (MSK) ofrece toda una gama de recursos para las familias que están atravesando un duelo y para sus amigos. Puede obtener más información sobre estos recursos en www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends

Programa Cómo hablar con los niños sobre el cáncer

Cómo hablar con los niños sobre el cáncer es un programa de apoyo para los adultos que reciben tratamiento

contra el cáncer mientras crían a niños y adolescentes. Nuestros trabajadores sociales ofrecen grupos de apoyo para la familia, asesoramiento individual y grupal, conexiones para obtener recursos y guía para profesionales en la comunidad, por ejemplo, trabajadores sociales escolares, psicólogos escolares, orientadores de guía, maestros y personal escolar. Para obtener más información, visite www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children

Programa de duelo

[646-888-4889](tel:646-888-4889)

MSK ofrece servicios a través del Programa de duelo para ayudar a familiares y amigos que han perdido a un ser querido. Las personas que han perdido a alguien cercano a causa del cáncer pueden encontrar que es útil hablar con otras personas que también estén atravesando un duelo. El Departamento de Trabajo Social y Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento (Department of Social Work and Psychiatry and Behavioral Sciences) ofrece grupos de apoyo y programas educativos para aquellos que han perdido a una persona a causa del cáncer. Los servicios incluyen asesoramiento individual a corto plazo, recursos para niños de duelo, grupos de duelo para adultos y enlaces para recursos comunitarios.

Para obtener más información o unirse a un grupo de apoyo de duelo, llame al Departamento de Trabajo Social (Social Work Department) al [646-888-4889](tel:646-888-4889).

Centro de Orientación de MSK

[646-888-0200](tel:646-888-0200)

La orientación es útil para algunas familias en proceso de atravesar un duelo. Nuestros psiquiatras y psicólogos dirigen una clínica para personas que han perdido a hijos, donde se ofrece orientación y apoyo a personas, parejas y familias que están atravesando el duelo, así como medicamentos para ayudarles si sienten depresión.

Cuidado espiritual

[212-639-5982](tel:212-639-5982)

Nuestros capellanes se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los familiares, rezar, comunicarse con grupos religiosos o clero comunitario, o simplemente brindarle consuelo y una presencia espiritual. Cualquier persona puede solicitar apoyo espiritual, independientemente de su afiliación religiosa formal.

Otros recursos

Hay libros, recursos educativos y programas de apoyo comunitario disponibles para padres y niños. Para obtener más información sobre estos programas, llame a su trabajador social o visite www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children/resources

Sitios web útiles

The Dougy Center: The National Center for Grieving Children and Families

www.dougy.org

The Dougy Center ofrece apoyo a niños, adolescentes, adultos jóvenes y familias de luto. Proporcionan recursos y herramientas en línea para ayudar a apoyar y guiar a las familias que sufren.

Gilda's Club

www.gildasclubnyc.org

Un centro donde hombres, mujeres y niños que tienen cáncer encuentran apoyo social y emocional a través de nuevos contactos, talleres, conferencias y actividades sociales.

Libros útiles

Libros dirigidos a adultos para enseñar a niños y adolescentes a hacer frente al dolor

Guiding Your Child Through Grief (Cómo ayudar a su hijo a atravesar el dolor)

Autor: James P. Emswiler

The Grieving Child: A Parent's Guide (El niño de duelo: una guía para padres)

Autora: Helen Fitzgerald

Helping Children Cope with the Loss of a Loved One: A Guide for Grown Ups (Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido: un manual para adultos)

Autor: William C. Kroen

How Do We Tell the Children? A Step-by-Step Guide for Helping Children Two to Teen Cope When Someone Dies (¿Cómo contárselo a los niños? Una guía paso a paso para ayudar a los niños y adolescentes a lidiar con la muerte de alguien)

Autores: Dan Schaefer y Christine Lyons

Preparing Your Children for Goodbye: A Guidebook for Dying Parents (Cómo preparar a sus hijos para el adiós: Una guía para padres moribundos)

Autora: Lori Hedderman

Take My Hand: Guiding Your Child Through Grief (Toma mi mano: Cómo ayudar a su hijo a atravesar el dolor)

Autora: Sharon Marshall

Talking About Death: A Dialogue Between Parent and child (Hablando de la muerte: un diálogo entre padres e hijos)

Autor: Earl A. Grollman

Libros para niños sobre la muerte, el morir y el dolor

Always by My Side (Siempre a mi lado)

Para niños de 4 a 8 años

Autora: Susan Kerner

Everett Anderson's Goodbye (El adiós de Everett Anderson)

Para niños de 5 a 8 años

Autora: Lucille Clifton

Gentle Willow: A Story for Children about Dying (Sauce apacible: una historia para niños sobre la muerte)

Para niños de 4 a 8 años

Autora: Joyce C. Mills

The Fall of Freddie the Leaf (El otoño de Freddy la hoja)

Para niños de 4 años en adelante

Autor: Leo Buscaglia

The Goodbye Book (El libro del adiós)

Para niños de 3 a 6 años

Autor: Todd Parr

Lifetimes: A Beautiful Way to Explain Death to Children (Principio y Fin: una hermosa manera de explicar a los niños la vida y la muerte)

Para niños de 5 años en adelante

Autor: Bryan Mellonie

The Memory Box: A Book about Grief (La caja de los recuerdos: un libro sobre el dolor)

Para niños de 4 a 9 años

Autora: Joanna Rowland

I Miss You: A First Look at Death (Te extraño: una primera mirada a la muerte)

Para niños de 4 a 8 años

Autoras: Pat Thomas y Leslie Harker

The Next Place (El próximo lugar)

Para niños de 5 años en adelante

Autor: Warren Hanson

Sad Isn't Bad: A Good-Grief Guidebook for Kids Dealing with Loss (Cuando estoy triste: ante la pérdida de un ser querido)

Para niños de 6 a 9 años

Autora: Michaelene Mundy

Samantha Jane's Missing Smile: A Story About Coping with the Loss of a Parent (Samantha perdió su sonrisa: una historia sobre la pérdida de un padre)

Para niños de 5 a 8 años

Autoras: Julie Kaplow y Donna Pincus

Saying Goodbye to Daddy (Decirle adiós a papá)

Para niños de 4 años en adelante

Autora: Judith Vigna

Tear Soup: A Recipe for Healing After Loss (Sopa de lágrimas: una receta para sanar después de una pérdida)

Para niños de 8 años en adelante

Autora: Pat Schwiebert

What on Earth Do You Do When Someone Dies? (¿Qué haces cuando muere alguien?)

Para niños de entre 5 y 10 años

Autor: Trevor Romain

When Dinosaurs Die: A Guide to Understanding Death (Cuando los dinosaurios mueren: una guía para entender la muerte)

Para niños de 4 a 7 años

Autores: Laurie Kransy Brown y Marc Brown

Where Are You? A Child's Book about Loss (¿Dónde estás? Un libro para niños sobre la pérdida)

Para niños de 4 a 8 años

Autora: Laura Olivieri

Libros de actividades para niños sobre la muerte, el morir y el dolor

Help Me Say Goodbye: Activities for Helping Kids Cope When a Special Person Dies (Ayúdame a decir adiós: actividades para ayudar a los niños a superar la muerte de una persona especial)

Para niños de 5 a 8 años

Autora: Janis Silverman

When Someone Very Special Dies: Children Can Learn to Cope with Grief (Cuando alguien muy especial muere: los niños pueden aprender a enfrentar la adversidad)

Para niños de 9 a 12 años

Autora: Marge Heegaard

Díganos qué piensa

Díganos qué piensa

Sus opiniones nos ayudarán a mejorar la información que brindamos a los pacientes y cuidadores.

Preguntas de la encuesta

Questions

Sí

En cierto modo

No

¿Esta información fue fácil de entender? Sí En cierto modo No

¿Qué podríamos haber explicado mejor?

Enviar

Última actualización

Miércoles, Septiembre 22, 2021

Si tienes preguntas, contacta a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si eres paciente de MSK y necesitas comunicarte con un proveedor después de las 5:00 pm, durante el fin de semana o un día feriado, llama al 212-639-2000.

Si tienes preguntas, contacta a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si eres paciente de MSK y necesitas comunicarte con un proveedor después de las 5:00 pm, durante el fin de semana o un día feriado, llama al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visita www.mskcc.org/pe y busca en nuestra biblioteca virtual.

Helping Your Child After the Death of a Parent - Last updated on September 22, 2021

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center