

# Hablando a los Niños Sobre la Muerte

---

Los profesionales de la salud están de acuerdo que los efectos de una pérdida son severos en los niños, y duran hasta la madurez si no se resuelven. Por lo tanto, cómo nos comunicamos con los niños sobre la muerte es muy importante. Es importante comprender que la gente no suele morir en el hogar, como solían hacer. Muchas veces, la muerte es un tema que se evita, se ignora y es negado por la sociedad. A menudo es el papel de los padres del niño hablar sobre la muerte. Muchas veces los mismos padres desean proteger al niño del dolor y la pena asociados con la muerte y a la pérdida. Sin embargo, estos excesos de protección tienden a robar al niño de la oportunidad de desarrollar habilidades para enfrentarse a situaciones de pérdida más tarde en sus vidas. Este tipo de comportamiento no hace más que reciclarse, creando adultos que desean evitar la discusión de la muerte y la pérdida. A veces los adultos se sienten incómodos hablando sobre la muerte con los niños. Un factor principal puede ser la incomodidad de los adultos al contestar las preguntas del niño. A menudo, estas preguntas son sobre la muerte, el más-allá y la mortalidad. Está bien decirle a un niño que usted no sabe la respuesta, en vez de evitar el tema.



- **Bebés y niños pequeños**– El mayor temor de los bebés y niños pequeños se centra en la separación. Antes de que los niños sean lo suficientemente mayores como para tener un concepto de la muerte, comprenden el “estar aquí” o el “no estar”. A la edad de 2 años comprenden el tener y el perder, sujetar y dejar caer, aparecer y desaparecer (cucú-tas).
- **Preescolar**– Los niños de 3 a 5 años tienden a ver la muerte como un sueño o estado temporal reversible. Sus mentes pueden estar llenas de pensamientos mágicos o de fantasía/ficción en la que el héroe se “despierta” y la muerte no es para siempre. Este grupo también piensa que sus pensamientos tienen poder. Es decir, si desean que alguien se muera o que se vaya para no regresar, puede que tengan sentimientos de culpabilidad de que ellos causaron la muerte.
- **Edad escolar**– Los niños de 5 a 9 años poco a poco van dándose cuenta de que la muerte es definitiva, universal y personal. Puede que personifiquen a la muerte como una figura fantasmal que se lleva a sus víctimas.

## Como Ayudar a un Niño a Comprender la Muerte

- Enséñeles con animales y plantas. Cuando se muere una mascota, el niño entra en luto y así desarrolla la habilidad de superar el dolor. **No sustituya al animal en seguida.** Al sustituir al animal en seguida se descuenta la importancia del hecho que el animal ha muerto.
- **Esté abierto a las preguntas del niño sobre la muerte.** No cambie el tema. Si no sabe la respuesta, diga “No lo sé.” Hable sobre la muerte sin miedo ni denegándola.
- **Dé información correcta al momento.** Si contestamos honestamente cada vez que sale el tema de la muerte, el concepto que tiene el niño sobre la muerte irá creciendo.
- **Sea honesto.** Evite cuentos para velar el tema. Los cuentos y la falta de honestidad enseñan al niño que la muerte es algo de lo cual hay que avergonzarse y que debe mantenerse en secreto.

*This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.*

### **Como Ayudar a un Niño a Comprender la Muerte *continuación*:**

- Asegúrese de lo que le está preguntando el niño. **Conteste sólo lo que quieren saber.**
- Evite frases juzgadoras. No les diga cómo deben o no deben sentirse. **Permita que sientan sus propios sentimientos.** Acéptelos.
- **Use palabras de “muerte”.** Evite decir “pasó a mejor vida” o “le perdimos”. Estas palabras son imprecisas y confusas para algunos adultos, ni qué decir para los niños.
- **No iguale la muerte al sueño o a la enfermedad.** El niño necesita la seguridad de que la muerte no es un sueño largo. Esto sólo hará que el niño tenga miedo de dormirse.
- **Explique** la diferencia entre una enfermedad menor y una enfermedad terminal. Un niño no comprenderá si sólo le dice que alguien se enfermó y por eso se murió. Puede que teman que la próxima vez que se acatarren se van a morir porque están enfermos.
- Exponga al niño a la persona que se está muriendo. **La muerte en si no es tan mala como ellos temen.** Es mucho más fácil decir adiós en persona.
- **Asegure al niño** de que van a cuidar de él o ella y que no se le abandonará.
- **Permita al niño la opción de asistir al funeral u otros ritos.** Ver el cuerpo y ver que el ataúd se queda en el cementerio puede contestar las preguntas que tenía el niño sobre dónde se ha ido la persona.
- **Comprenda** que el humor puede servir para relajar la tensión. Los niños de menos de 12 años suelen buscar una distracción y recurrir a varias defensas contra el dolor.
- **No eche la culpa a Dios.** Las frases como “Dios lo necesitaba” o “Está con Dios” o “Era la voluntad de Dios” harán que el niño tema que Dios es una amenaza a su vida.
- **Esté atento a sentimientos de culpabilidad irracionales.** Los niños necesitan que se les diga que no causaron la muerte y que ellos no la podrían haber prevenido.
- **Dé cariño al niño.**
- **No haga cambios innecesarios en la rutina de familia o del niño, a ser posible.** Mantener la rutina refuerza los sentimientos de seguridad.
- Sea abierto con sus lágrimas y sus sentimientos. **No haga como si no hubiera pasado nada.**
- No use al niño como un “reemplazo”. **Evite frases como “Ahora tú eres el hombre de la casa.”** Es una carga injusta sobre el niño y es un encargo imposible.
- **Fomente la conversación sobre el fallecido.** Recordar ayuda al niño a crear memorias que le ayudarán a aceptar la muerte.
- **Anime al niño a que escriba una carta o que pinte un dibujo.** Esto le permite conectar con sus sentimientos y emociones de una forma “segura”.

Información adicional (inglés): ■ Life and Loss - A Guide to Help Grieving Children; Goldman, Linda.  
■ Helping People Through Grief; Kuenning, Delores.  
■ [www.centering.org](http://www.centering.org)

Información adicional (español): ■ Cuando Alguien Muy Especial Muere: Los Niños Pueden Aprender a Enfrenar La Adversidad; Heegaard, Marge Eaton  
■ “Los niños y la pena por la muerte de un ser querido”  
<http://www.familymanagement.com/facts/spanish/apuntes08.html>

*This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.*

# Talking with Children about Death

---

Health professionals agree that the effects of loss on children are severe, lasting into adulthood if unresolved. Thus, how we communicate with children about death is very important. It is important to understand that people seldom die in the home as they once did. Many times death is a subject that is evaded, ignored, and denied by society. It is often the role of the child's parents to discuss death. Many times these same parents wish to protect the child from the pain and heartache associated with death and loss. Such overprotection tends, however, to rob a child of the opportunity to develop coping skills for handling loss later in life. This kind of behavior only cycles itself and creates adults that wish to avoid discussion of death and loss. Adults are sometimes uncomfortable discussing death with children. A major factor may be the adults' discomfort in answering the child's questions. These questions are often about death, afterlife and mortality. It is fine to tell a child that you don't know the answer, instead of avoiding the subject.



- **Infants and toddlers-** The greatest fear of infants and toddlers is centered on separation. Before a child is old enough to have a concept of death, they understand “here” and “not here”. By age 2 they understand having and losing, holding and dropping, appearing and disappearing (peek-a-boo).
- **Preschool-** Children age 3-5 tend to view death as sleep or a temporary state that is reversible. Their minds may be filled with magical thinking or fantasy/fiction where the hero “wakes up” and death is not forever. This age group also thinks that their thoughts have power. In other words, if they “wish someone were dead” or “would go away and never come back”, they may have feelings of guilt that they caused the death.
- **School-Age-** Children age 5-9 gradually realize that death is final, universal, and personal. They may personify death as a ghost figure that carries off its victims.

## How to Help a Child Understand Death:

- Teach with animals and plants. When a pet dies the child mourns and thus develops the ability to work through grief. **Do not replace the animal right away.** Replacing the animal right away discounts the importance of the pet that has died.
- **Be open to a child's questioning about death.** Don't change the subject. If you do not know the answer, say “I don't know”. Talk about death without fear or denial.
- **Give accurate information promptly.** If we respond honestly each time the topic of death comes up, the child's concept of death will grow.
- **Be honest.** Avoid cover up stories. Stories and dishonesty teach children that death is something to be ashamed of and needs to be kept a secret.

*This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.*

---

## **Talking with Children about Death, continued** (Page 2 of 2)

---

### **How to Help a Child Understand Death *continued*:**

- Be sure what the child is asking. *Answer only what they want to know.*
- Avoid judgmental statements. Don't tell them how they should or shouldn't feel. *Allow them their own feelings.* Accept them.
- **Use "death" language.** Avoid saying "he passed" and "we lost him". These terms are vague and confusing to some adults, not to mention children.
- **Don't equate death with sleep or sickness.** The child needs reassurance that death is not a long sleep. This will only make the child afraid of going to sleep.
- **Explain** the difference between a minor and terminal illness. A child will not understand when you only say that someone was sick so they died. They may fear the next time they get a cold they will die because they are sick.
- Do expose the child to the dying person. *Death itself is not so bad as their fears.* It is much easier to say goodbye in person.
- **Reassure the child** that he or she will be cared for and not abandoned.
- **Allow the child the option of attending the funeral or other rituals.** Viewing the body and seeing the casket left at the cemetery may answer questions the child may have about where the person went.
- **Understand** that humor may serve as a release of tension. Children under 12 tend to seek a distraction and resort to various defenses against grief.
- **Don't blame God.** Phrases like "God needed him," "He's with God," or "It was God's will" make the child fear that God threatens their life.
- **Be aware of irrational guilt feelings.** Children need to be told that they didn't cause the death and that they could not have prevented it.
- **Give the child affection.**
- **Don't make unnecessary changes in the family or the child's routine if possible.** Maintaining routine reinforces feelings of security.
- Be open with your tears and feelings. *Don't pretend that nothing happened.*
- Don't use the child as a "replacement". *Avoid phrases like "You're the man of the house now."* This is an unfair burden to the child and assigning them an impossible task.
- **Encourage talking about the deceased.** Remembering helps the child create memories that help the child accept death.
- **Encourage the child to write a letter or draw a picture.** This allows them to get in touch with their feelings and emotions in a "safe" manner.

Additional information: ■ Life and Loss - A Guide to Help Grieving Children; Goldman, Linda.  
■ Helping People Through Grief; Kuenning, Delores.  
■ [www.centering.org](http://www.centering.org)

*This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.*

---

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES  
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

---

Revised 7/09  
Reviewed 8/14