

Hablando con sus niños acerca de la muerte de su bebé.

Es importante recordar que los niños de cualquier edad sienten pesar. Ellos pueden sentir miedo, actuar de cierta manera o necesitar atención especial y tiempo extra con gente que aman y en quien pueden confiar. Algunos niños pueden pensar que ellos también van a morir. Ellos pueden lidiar mejor con el dolor si saben lo que está pasando. Aquí hay algunas maneras en las cuales usted puede ayudarles a entender la muerte del bebé:

- ✦ Hable con ellos usando palabras simples y honestas que ellos entiendan. Usted puede decir cosas como: “El bebé no creció,” o “ El bebé nació muy pequeño.” No use palabras que los puedan confundir o asustar, tales como “el bebé está durmiendo,” o “mami perdió al bebé.”
- ✦ Léales cuentos acerca de la muerte y la pérdida. Recursos para encontrar libros para niños incluyen su biblioteca o escuela local. Libros para niños puede ayudarles a entender la muerte y aprender que otros niños han tenido la misma experiencia.
- ✦ Aliéntelos a hacer preguntas. De tanta información como sus niños necesiten. Recuerde que los niños piensan diferente a los adultos y pudieran tener preguntas más tarde que de inmediato.
- ✦ Esté pendiente de los cambios en el comportamiento de sus niños. Ellos pueden estar heridos, confundidos y enojados, tal como usted. Niños pequeños pudieran estar muy apegados o de mal humor. Pudieran actuar en maneras o hacer cosas que no han hecho en mucho tiempo (tales como mojar la cama o ropa, pelear en la escuela, sentir miedo de la oscuridad, etc.). Niños de mas edad pudieran preocuparse más acerca de la escuela, amigos, o deportes, o pudieran no mostrar ninguna reacción por la muerte del bebé. También pudieran hacer preguntas que usted considere groseras o insensibles. Esas son reacciones normales. Sea tan paciente y amoroso como pueda.
- ✦ Dícales que ellos no van a morir.
- ✦ Dícales que no hay nadie a quien culpar por la muerte del bebé.
- ✦ Pídales que encuentren su propia manera de recordar al bebé. Niños grandes pudieran querer ir al funeral. Niños pequeños pueden hacer un dibujo o hacer un recuerdo para el bebé. Se pueden incluir esos recuerdos en una caja o álbum de memorias.
- ✦ Pídale a un consejero que se reúna con usted y sus niños para que los ayude a entender sus sentimientos. Se adjuntan recursos disponibles en su comunidad.
- ✦ Dígale a los maestros y cuidadores de sus niños lo que pasó.

Adaptado de http://www.marchofdimes.com/pnhec/572_15999.asp

