

Acompañar a un niño, niña o adolescente en duelo

Una guía práctica para hablar de la muerte, sostener el día a día y saber cuándo pedir ayuda. Complementa los cuadernos *El Árbol de los Recuerdos* (5 a 12 años) y *Mareas* (13 a 18 años)

Antes que nada

Acompañar a un hijo o hija que perdió a alguien querido es una de las tareas más difíciles de la vida adulta, y muchas veces ocurre cuando usted también está de duelo. No existe una forma perfecta de hacerlo. Estar cerca, decir la verdad con palabras simples y cuidar el día a día ya es muchísimo.

El duelo de los niños, niñas y adolescentes no se parece al de los adultos. Suele venir por dosis: un rato de pena honda y, minutos después, juego, risa o hambre. Es como **saltar en charcos**: entran a la pena, salen, y vuelven a entrar. Puede parecer que «no les importa», pero es su forma sana de tomar aire. Además, el duelo va y viene como las olas: puede reaparecer meses o años después, cada vez que crecen y entienden algo nuevo de la pérdida.

Lo que más necesitan de usted

1 · Verdad simple
Que sepan qué pasó, con palabras claras y sin eufemismos.

2 · Seguridad y rutina
Saber quién los cuida y qué sigue igual en su día a día.

3 · Permiso para sentir
Pena, rabia, susto, alivio o ganas de jugar: todo cabe.

4 · Participar
Ser incluidos, según su edad y sus ganas, en recuerdos y despedidas.

Cómo usar esta guía: léala primero usted, tome lo que le sirva y vuelva a ella cuando la necesite. En varias páginas verá remisiones a los cuadernos de duelo, para trabajar con su hijo o hija en casa o en terapia. Es un recurso de apoyo y no reemplaza la evaluación de un profesional de la salud mental.

ANTES DE HABLAR

Lo que sus hijos necesitan saber

Los niños notan que algo pasa aunque los adultos lo oculten, y lo que imaginan suele ser peor que la verdad. Una explicación honesta, simple y sin culpas los tranquiliza.

Las cuatro ideas sobre la muerte

Todos los seres vivos mueren

Personas, animales y plantas. Es parte de la vida, aunque sea muy triste.

El cuerpo deja de funcionar

Ya no respira, no come, no siente, no le duele nada, no siente frío ni hambre.

No vuelve

Cuando alguien muere, no puede volver a vivir, por más que lo queramos o lo deseemos.

No fue su culpa

Nada de lo que pensó, dijo, deseó o hizo causó la muerte. Las causas son otras.

Preguntas que se hacen, aunque no las digan

1. ¿Quién me va a cuidar ahora?
2. ¿Fue por mi culpa?
3. ¿Te vas a morir tú también? ¿Me voy a morir yo?
4. ¿Va a cambiar todo? ¿Mi casa, mi colegio?
5. ¿Me voy a olvidar de él o de ella?
6. ¿Puedo seguir jugando y riéndome?
7. ¿Es normal que no sienta nada?
8. ¿Y si yo hice algo que lo mató?

Cinco cosas antes de contarlo

- [ ] Decida quién lo dirá: alguien de confianza para el niño, idealmente usted o el adulto más cercano.
- [ ] Prepare y ensaye en voz alta las palabras que usará. Las primeras frases son las más difíciles.
- [ ] Elija un lugar tranquilo y conocido, con tiempo, sin pantallas ni visitas.
- [ ] Tenga a mano una segunda persona de apoyo, por si usted se emociona o el niño necesita otro adulto.
- [ ] Tenga claras las respuestas prácticas: quién lo cuidará, qué sigue igual, qué pasará con el funeral.

Cuanto antes, mejor, y por dosis: si puede, cuéntelo el mismo día o al siguiente, para que no se entere por un cuchicheo, un mensaje o las redes. No tiene que decirlo todo de una vez: diga lo esencial y responda lo que pregunten. Volverán a preguntar; repetir es parte del proceso.

Si se trata de una mascota u otra pérdida

La muerte de una mascota puede ser el primer duelo de un niño y es tan real como cualquier otro: no diga «era solo un perro» ni la reemplace de inmediato por otra. También son pérdidas una separación, una mudanza, un cambio de país o de colegio, o la enfermedad grave de alguien querido. Se acompañan igual: verdad simple, permiso para sentir, rutina y despedida.

En los cuadernos: Cuaderno niños 5-12 · p. 2 (mascotas) Cuaderno niños 5-12 · p. 5 Cuatro verdades sobre la muerte Cuaderno niños 5-12 · p. 7 ¿Verdadero o falso?

LA CONVERSACIÓN

Cómo contarlo, paso a paso

No existe la conversación perfecta: basta con que sea calmada, con verdad simple y con espacio para reaccionar.

Dónde y cuándo

Lugar conocido, privado y tranquilo, sin apuro, pantallas ni visitas.

Quién

Una persona de confianza del niño. Si usted llora un poco, no es un error: muestra que se puede.

Con qué ritmo

Frases cortas y pausas. A su altura. Que pregunte, llore o se vaya a jugar; puede retomarlo después.

N.°	Qué hacer	Ejemplo de lo que puede decir (adapte las palabras)
1	**Prepare**	*«Tengo que contarte algo muy triste. Quiero que lo sepas por mí.»*
2	**Diga la palabra**	*«El abuelo murió esta mañana.» Use «murió» o «ha muerto», sin rodeos.*
3	**Explique qué pasó, en simple**	*«Estaba muy enfermo del corazón y su cuerpo dejó de funcionar. Los médicos hicieron todo lo posible.»*
4	**Las cuatro ideas**	*«Cuando alguien muere, su cuerpo deja de funcionar: no respira, no siente, no le duele nada. No puede volver. Nada de lo que tú pensaste, dijiste o hiciste lo causó.»*
5	**Emociones y creencias**	*«Es normal sentir pena, rabia, susto, o nada todavía. Yo también estoy triste.» Después: «En nuestra familia creemos que…»*
6	**Seguridad y puerta abierta**	*«Tú sigues con tu casa, tu colegio y tus cosas. Yo estoy aquí para cuidarte. Puedes preguntarme lo que quieras, cuando quieras.»*

Decir «murió»: palabras que confunden y qué decir en su lugar

En vez de…	Por qué conviene evitarlo	Mejor decir
«Se durmió» o «descansó»	Puede dar miedo a dormirse o a que otros se duerman.	*«Murió. Dormir es distinto: al dormir el cuerpo sigue funcionando y uno despierta.»*
«Se fue de viaje», «nos dejó», «lo perdimos»	Espera que vuelva o lo busque; puede sentirse abandonado.	*«Murió y no va a volver, aunque lo extrañemos mucho.»*
«Estaba enfermo» (sin más)	Puede temer que cualquier resfrío termine en muerte.	*«Tenía una enfermedad muy grave, distinta a un resfrío o una gripe.»*
«Dios se lo llevó porque era bueno», «se hizo angelito»	Puede temer ser bueno, o sentir rabia hacia Dios.	*Primero lo biológico; luego la creencia familiar (ver recuadro).*

Creencias religiosas o espirituales

Pueden ser un gran consuelo. Compártalas **después** de explicar lo biológico y como **creencia de su familia**: *«En nuestra familia creemos que su espíritu sigue y que volveremos a verlo.»* Si no está seguro/a: *«Nadie lo sabe con certeza. Algunas personas creen…, y yo creo…»*. Evite imágenes que asusten.

En los cuadernos: Cuaderno niños 5-12 · p. 2 Para el adulto · Cuaderno niños 5-12 · p. 4 Mi historia

SEGÚN LA EDAD

Cómo ajustar el mensaje

Cada edad entiende la muerte de una manera. Son orientaciones generales: cada niño es distinto.

3 a 5 años

Cómo entienden: Creen que la muerte es temporal («duerme», «se fue») y que puede revertirse. Pensamiento mágico: pueden creer que la causaron con un pensamiento o portándose mal. Preguntan «¿cuándo vuelve?» y temen quién los cuidará.

Cómo acompañar: Frases cortas y concretas; repetir. Ejemplos de la naturaleza (una flor seca no vuelve a florecer). Dosis breves. Dibujo, cuentos y muñecos. Rutinas casi idénticas y mucho contacto físico.

6 a 9 años

Cómo entienden: Entienden que es permanente y que el cuerpo deja de funcionar. Curiosidad física («¿qué le pasa al cuerpo?», «¿duele?»). Pueden sentir culpa, irritabilidad, miedos y cambios en el colegio.

Cómo acompañar: Respuestas honestas y concretas, también a lo incómodo. Corregir ideas mágicas. Ofrecer opciones para participar. Dibujo y juego para expresar.

9 a 12 años

Cómo entienden: Comprensión casi adulta: la muerte es universal, inevitable e irreversible. Toman conciencia de su propia mortalidad y temen por la seguridad de otros. Pueden disimular para no preocupar.

Cómo acompañar: Más detalle, con verdad y sin adornos. Validar sus preguntas. Invitarlos a decidir cómo despedirse. Conversar mientras hacen algo juntos (caminar, cocinar).

13 a 18 años

Cómo entienden: Comprensión adulta, pero con menos recursos emocionales; duelo más cambios de la adolescencia. Se apoyan en sus pares y pueden ocultar la pena. Mayor riesgo de consumo, conductas de riesgo y bajón escolar.

Cómo acompañar: Acompañar, no dirigir. Sin imponer etapas ni plazos. Respetar su privacidad y estar disponible. No normalizar lo destructivo. Ofrecer otros adultos de apoyo, además de usted.

Menores de 3 años: aún no tienen el concepto de muerte, pero perciben la ausencia y los cambios. Necesitan brazos, cuidadores estables y rutinas previsibles.

Muerte por suicidio o muerte violenta

Qué decir. La verdad simple, sin método ni imágenes: *«Murió por una decisión que tomó por un dolor muy grande, que nadie alcanzó a ver.»* A los más pequeños: *«Estaba muy enfermo de la mente.»* Aclare que **nadie tuvo la culpa**: ni el niño, ni la familia, ni la persona.

Qué cuidar. Proteja a los niños de rumores, noticias y redes: es mejor que lo sepan por usted. Culpa, rabia y vergüenza son frecuentes. **Busque apoyo especializado pronto** (págs. 11 y 12).

En los cuadernos: Cuaderno niños 5-12 · p. 29 Guía breve para el adulto
Mareas 13-18 · p. 11 Culpa y los «y si...» (nota sobre suicidio)

PREGUNTAS DIFÍCILES

Qué responder cuando preguntan

Puede que no tenga todas las respuestas, y está bien. Responda con calma, con verdad y con palabras adaptadas a su edad. Estas son ideas para adaptar con sus propias palabras.

Lo que preguntan	Una respuesta posible
«¿Va a volver?»	«No. Cuando alguien muere, su cuerpo deja de funcionar y no puede volver a vivir. Ojalá pudiera ser distinto. Yo también lo extraño.» Repítalo cuantas veces haga falta: los más pequeños vuelven a preguntar.
«¿Fue mi culpa?»	«No. Nada de lo que pensaste, dijiste o hiciste hizo que muriera. Murió por (causa). Los pensamientos y los deseos no matan a nadie.» Pregunte con calma qué piensa él o ella: a menudo hay una idea escondida.
«¿Tú también te vas a morir?»	«Todas las personas mueren algún día, pero casi siempre cuando son muy mayores. Yo estoy sano/a y me cuido. Y si algún día no pudiera cuidarte, (nombre) y (nombre) te cuidarían.» Evite prometer «yo nunca me voy a morir».
«¿Le dolió?»	«Cuando su cuerpo dejó de funcionar, ya no sentía nada.» Si sufrió antes: «Estuvo muy mal y los médicos le dieron remedios para el dolor.» Diga solo lo que es cierto, sin promesas que no pueda sostener.
«¿Puedo ver el cuerpo?»	«Sí, si quieres. Te cuento cómo será: se verá quieto y pálido, como dormido pero sin respirar, y estará frío. Yo iré contigo y podemos salir cuando quieras.» Si el cuerpo está muy dañado, pídale orientación a un profesional.
«¿Por qué lloras?»	«Lloro porque estoy triste y lo extraño mucho. Llorar me ayuda a sacar la pena. No lloro por algo que hayas hecho. Estoy bien, y tengo personas que me ayudan.»
«¿Puedo reírme? ¿Puedo jugar?»	«Sí. Reír y jugar no significa que no lo quisieras ni que lo hayas olvidado. La pena y la risa pueden estar juntas. Es como saltar en charcos: puedes entrar y salir.»

Si no sabe qué responder

«No lo sé. Es una muy buena pregunta. Lo pienso y lo conversamos mañana.» Decir «no sé» es honesto y enseña que se puede vivir con preguntas sin respuesta. Es mejor que inventar algo que después haya que desmentir.

Si no pregunta nada

No significa que no le importe: puede estar procesando, protegiéndolo a usted o esperando permiso. Abra la puerta: *«Cuando quieras podemos hablar del abuelo. Puedes preguntarme lo que sea.»* Un juego o un dibujo pueden ser mejores que una conversación cara a cara.

En los cuadernos: **Cuaderno niños 5-12 · p. 6 Mis preguntas** **Cuaderno niños 5-12 · p. 14 Mis preocupaciones** **Cuaderno niños 5-12 · p. 15 ¿Quién me cuida si…?**

EMOCIONES Y CONDUCTAS

Lo que puede ver y qué ayuda

Ninguna de estas reacciones es «mala» por sí misma. Son formas de expresar algo que aún no pueden decir con palabras. Fíjese en cuánto duran y cuánto les impiden vivir.

Reacción	Cómo puede verse	Qué ayuda
Regresiones	Chuparse el dedo, pedir mamadera, «accidentes» de pipí, hablar como bebé, no querer dormir solo. Más frecuente entre los 3 y los 8 años.	Es temporal. No ridiculice ni castigue; dé más cercanía y mantenga límites suaves. Se pasa cuando recuperan seguridad.
Culpa e ideas mágicas	«Si me hubiera portado bien…», «yo lo deseé». Puede verse como rabia, silencio o portarse «demasiado bien».	Pregúntele por qué cree que pasó. Explique las causas reales y repita: no fue su culpa.
Rabia	Rabietas, peleas, contestar mal, rabia con la persona fallecida, con usted o con Dios.	Ponga límites a la conducta, no a la emoción. Ofrezca salidas: mover el cuerpo, dibujar, rasgar papeles. No lo tome como algo personal.
Miedo y ansiedad	Miedo a separarse, a dormir solo, a que usted enferme o muera; pregunta «¿y si tú te mueres?»; dolor de guata o de cabeza.	Responda con verdad y seguridad. Haga un plan: «si pasara X, haríamos Y». Avise si va a llegar tarde. Consulte al médico si las molestias persisten.
Juego repetitivo	Juega al funeral, a que los muñecos mueren, dibuja la muerte una y otra vez.	Es su forma de comprender. No lo interrumpa; observe y pregunte «¿qué pasa en tu juego?». Si es siempre igual y con angustia, consulte (pág. 11).
Cambios de ánimo	Llora y a los minutos juega; parece contento o indiferente; un día bien y otro mal.	Son los charcos: no lo corrija ni diga «ves que no le importaba». Ambos estados son parte del duelo.
Adolescentes	Silencio, irritabilidad, más tiempo con amigos o encerrados, bajón escolar, «estoy bien». A veces conductas de riesgo: alcohol u otras sustancias, peleas, riesgos físicos.	Acompañe sin interrogar (auto, caminata, comida). Ponga límites claros y cariñosos a lo destructivo. Ofrezca otros adultos de apoyo. Si hay ideas de hacerse daño, pida ayuda (pág. 11).

Frases que ayudan

- «Estoy aquí contigo.»
- «Es normal sentir eso. Puedes estar triste y con rabia a la vez.»
- «No fue tu culpa.»
- «¿Quieres que te abrace o prefieres estar solo un rato?»
- «Yo también lo extraño.»

Frases que conviene evitar

- «No llores.» / «No es para tanto.»
- «Tienes que ser fuerte.» / «Ahora tú eres el hombre de la casa.»
- «Ya se te va a pasar.» / «Al menos vivió mucho.»
- «Se fue a un lugar mejor», como única respuesta.
- «Si sigues así, vas a preocupar a mamá.»

En resumen, ayuda: nombrar lo que ve, escuchar sin apurar, mantener las rutinas, dar tiempo de juego y de cariño, hablar de la persona que murió. **Y conviene evitar:** presionar para «superarlo», exigir madurez, castigar la rabia y el llanto, o prohibir hablar del tema.

En los cuadernos: Cuaderno niños 5-12 · p. 8 Mis sentimientos · Cuaderno niños 5-12 · p. 12 Cuando la pena o la rabia crecen · Mareas 13-18 · p. 9 Lo que nadie dice · Mareas 13-18 · p. 12 Rabia

DESPEDIRSE Y RECORDAR

Rituales y participación

Los rituales ayudan a comprender que la muerte ocurrió y a decir adiós. Excluir a un niño para «protegerlo» suele generar más fantasías y soledad. Incluirlo, con preparación, casi siempre le hace bien.

Funeral, velorio o despedida: cómo prepararlos

Antes

- Pregúntele si quiere ir y respete su decisión. No hay edad mínima; hacia los 6 años suele poder con buena preparación.
- Cuéntele qué verá: la sala, el ataúd o la urna, el cuerpo quieto, mucha gente, adultos llorando.
- Dígale que puede salir cuando quiera.
- Elija un acompañante fijo: alguien cercano que no sea la persona más afectada.

Durante

- El acompañante solo se ocupa del niño: agua, algo de comer, un abrazo, un juego tranquilo.
- Puede salir y volver. Acuerden un lugar tranquilo y una señal.
- Puede participar: dejar un dibujo, una carta o una flor, elegir una foto o una canción.
- No lo obligue a mirar, besar o tocar el cuerpo.

Después

- Pregúntele cómo estuvo y qué se quedó pensando.
- Responda dudas sobre lo que vio y oyó.
- Vuelva pronto a las rutinas, con más cariño de lo habitual.
- Si no fue, ofrézcale un ritual propio (ver abajo).

Si no quiere ir, o no pudo: otras formas de despedirse

Una carta o un dibujo · Encender una vela · Una foto enmarcada · Plantar algo · Visitar un lugar querido · Escuchar su canción · Armar una caja de recuerdos · Soltar globos o papelitos · Cocinar su comida favorita · Visitar el cementerio

Mantener el vínculo

Recordar no es «quedarse pegado»: seguir vinculado con quien murió es sano y consuela. Hable de la persona por su nombre, miren fotos, guarden un objeto, cuenten anécdotas y conserven alguna tradición.

Fechas difíciles: plan A y plan B

Aniversarios y fiestas pueden reabrir la pena, incluso años después. No es un retroceso. Pregúntele con tiempo cómo quiere pasar ese día; tenga un plan A (hacer algo para recordar) y un plan B (un día tranquilo).

Fechas que suelen pesar: Cumpleaños de la persona; Aniversario de la muerte; Navidad y Año Nuevo; Día de la Madre o del Padre; 1 de noviembre (Todos los Santos); Inicio del año escolar. Avise al colegio si caen en día de clases, y cuídese usted también: esos días son difíciles para los adultos.

En los cuadernos: Cuaderno niños 5-12 · p. 17 Mi caja de recuerdos · Cuaderno niños 5-12 · p. 21 Mi ritual de despedida · Mareas 13-18 · p. 15 El vínculo que continúa · Mareas 13-18 · p. 22 Fechas difíciles

PREDICTIBILIDAD

Rutinas: la estructura que sostiene

Cuando el mundo cambia, lo cotidiano se vuelve un ancla. Saber qué viene, quién estará y qué se espera baja la ansiedad y da seguridad. Es también la mitad del duelo: rato de pena y rato de vida diaria.

Mantener igual, en lo posible

- Colegio, amigos y actividades, en cuanto puedan.
- Horarios de sueño y comidas.
- Tareas, límites y normas de convivencia.
- Rituales de la mañana y de buenas noches.
- Relación con familiares y amigos cercanos.
- Mascotas, objetos y su pieza.

Sueño y colegio

- **Sueño:** es normal que aparezcan miedo a dormir, pesadillas o querer dormir con usted. Acepte por un tiempo (por ejemplo, un colchón en su pieza) con un plan de vuelta: «esta semana, luego lo vemos». Luz tenue, ritual fijo, poca pantalla en la noche.
- **Colegio:** volver pronto suele ayudar, con ajustes (pág. 9).

Tarjetas de la rutina del día (para niños pequeños; se pueden recortar o dibujar)


Despertar


Desayuno


Colegio


Jugar


Cena


Baño


Cuento


Dormir

Plantilla para imprimir: nuestra semana

Semana tipo	Lunes	Martes	Miérc.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana y colegio							
Tarde: tareas y juego							
Un rato para recordar (si quiere)							
Un rato de cariño y juego							
Noche y ritual de dormir							

Complétenla con su hijo o hija: pueden dibujar o pegar íconos. Los momentos de recuerdo y de juego se alternan, como los charcos.

Nuestro ritual de buenas noches

Lo que queda igual, pase lo que pase

En los cuadernos: Cuaderno niños 5-12 · p. 22 Lo que sigue igual · Cuaderno niños 5-12 · p. 23 Mi día y mi semana · Mareas 13-18 · p. 19 Rutina y estructura

COLEGIO Y ENTORNO

Cuando el duelo entra al colegio

El colegio ocupa buena parte de su día. Puede ser un lugar de apoyo y normalidad, o un lugar donde se sienta solo o incomprendido. Coordinarse con el colegio hace la diferencia.

Qué pedir al colegio

- [ ] Flexibilidad temporal en plazos, pruebas y tareas, sin perder el vínculo con el curso.
- [ ] Una persona de referencia en el colegio (profesor/a jefe, orientador/a, psicólogo/a) a quien pueda acudir.
- [ ] Permiso para salir un momento a un lugar tranquilo si se siente desbordado.
- [ ] Aviso previo en actividades que puedan remover el tema (fechas del Día de la Madre o del Padre, tareas sobre «mi familia»).
- [ ] Acordar qué se dice a los compañeros y cómo se maneja el tema en el curso.
- [ ] Que le avisen a usted si notan cambios: aislamiento, caída de notas, llanto frecuente o conductas de riesgo.

Avisar, y cómo

Informe pronto al profesor/a jefe y a orientación o convivencia escolar: quién murió, cómo lo vive su hijo o hija, qué le ayuda y qué quiere que se comparta con el curso.

Regreso al colegio

Converse antes qué dirá si le preguntan. Una frase lista ayuda: *«Murió mi abuelo. Prefiero no hablar de eso ahora.»*

Los compañeros y amigos

- Es normal que los compañeros no sepan qué decir; algunos se alejan por miedo a equivocarse.
- El colegio puede explicar al curso, con permiso de la familia, cómo acompañar.
- Si hay burlas o acoso, avise de inmediato.
- Los amigos son un gran apoyo: facilite que se vean.

Adolescentes y redes sociales

- Las redes pueden apoyar, pero también exponer: comentarios hirientes, publicaciones sin aviso, el perfil de la persona fallecida.
- Pida a la familia que no publique la noticia antes de que ellos se enteren.
- Converse qué quieren publicar; pueden silenciar o desconectarse.
- Cuide el uso nocturno del teléfono: altera el sueño.

Modelo de mensaje al colegio (para completar)

Estimado/a profesor/a _____: le informo que falleció _____ (persona) de _____ (curso _____). Estos días puede verse más _____. Le ayuda _____. Le pido que _____. Puede contactarme al _____. Gracias por acompañarlo/a.

En los cuadernos: Cuaderno niños 5-12 · p. 24 Mi red de apoyo · Mareas 13-18 · p. 16 Redes sociales y duelo · Mareas 13-18 · p. 17 «¿Cómo estás?» · Mareas 13-18 · p. 20 Colegio y estudios

CUANDO USTED TAMBIÉN ESTÁ DE DUELO

Cuidar a los que cuidan

Usted también perdió a alguien. Su duelo es real y merece atención, y los niños se recuperan mejor cuando los adultos a su alrededor se sienten sostenidos.

Cuánto mostrar de su propio duelo



Ocultarlo todo

Guardarse la pena, «hacer como que no pasa nada».

Los niños lo notan igual y aprenden que la pena es peligrosa o que no se habla del tema.



Mostrarlo con cuidado

Llorar frente a ellos y decir que se cuida.

Modela que se puede sentir y seguir adelante: «Estoy triste porque lo extraño, y estoy bien.»



Desbordarse

Llanto incontenible, rabia, «sin ti no puedo».

Los asusta y los hace sentirse responsables de cuidarlo. Se invierten los roles.

Pida y acepte apoyo

- [ ] Una persona de confianza con quien hablar cada semana.
- [ ] Familiares o amigos que tomen tareas concretas: comidas, traslados, trámites.
- [ ] Un grupo de apoyo en duelo o terapia propia, si el peso es grande.
- [ ] Un espacio a solas para llorar sin que los niños lo vean.

No delegue su rol adulto

Evite *«ahora tú eres el hombrecito o la mujercita de la casa»* o *«cuida a mamá»*. Puede ayudar con tareas pequeñas, pero no reemplazar a quien murió ni ser el confidente o sostén de un adulto.

Si usted y el otro adulto viven el duelo distinto

Es común: uno llora, el otro se ocupa. No hay una forma correcta. Respétense, y no usen a los hijos de mensajeros o de aliados.

Recuerde: puede sentir enojo, agotamiento, culpa o incluso alivio, y todo eso es posible. Cuidarse no es egoísmo: la depresión o el estrés muy alto del adulto que cuida pesa mucho en el duelo infantil, y es tratable. Si no logra hacer sus actividades básicas o piensa en hacerse daño, **pida ayuda hoy** (pág. 11).

Frases puente para decirles

«Lloro porque lo extraño; no es por algo que hayas hecho.»

«Necesito un ratito solo/a. Después estoy contigo.»

«No tienes que cuidarme. Otros adultos me ayudan.»

«Hoy estoy más triste; poco a poco iremos mejorando.»

En los cuadernos: Cuaderno niños 5-12 · p. 24 Mi red de apoyo · Mareas 13-18 · p. 18 Mi casa cambió · Mareas 13-18 · p. 27 Para el adulto o terapeuta

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Señales de alerta y a quién acudir

Al principio es esperable más pena, rabia, cambios de sueño o de apetito y regresiones. Lo que importa es cuánto duran, cuánto pesan y cuánto interfieren en su vida.

Suele ser esperable

- Llanto, rabia o irritabilidad, sobre todo al comienzo.
- Preguntas repetidas sobre lo mismo.
- Querer dormir cerca, más pegoteo, regresiones leves.
- Juego con temas de muerte.
- Alternar pena y juego (charcos).
- Pena que reaparece en fechas o al crecer.

Con rutina, cariño y explicaciones repetidas, suele ir bajando.

Consulte a un profesional si…

- Pasado un mes no muestra ninguna expresión de pena ni acepta lo ocurrido, o sigue negando la muerte.
- Hay aislamiento, pérdida de interés, tristeza o rabia intensa que no cede.
- Cae mucho en el colegio o rechaza ir.
- Tiene molestias físicas frecuentes sin causa médica, o sueño muy alterado.
- Tiene culpa intensa, o miedo muy fuerte a una nueva pérdida o a la propia muerte.
- En adolescentes: consumo de alcohol o drogas, conductas de riesgo.

Duelo prolongado

En niños y adolescentes se considera si, **pasados 6 meses** desde la muerte, durante el último mes casi todos los días hay varios de estos: dolor o añoranza intensos, dificultad para incorporarse a la vida diaria, sentirse vacío o entumecido, incredulidad persistente, evitar todo recordatorio, soledad intensa o sensación de que la vida no tiene sentido. Es tratable con psicoterapia.

Duelo traumático

Tras una muerte repentina o violenta, el niño puede quedar «atascado» en lo traumático: imágenes o pesadillas repetidas, juego que reproduce la escena, evitar todo lo que la recuerda, sobresaltos, miedo constante. Requiere **evaluación y terapia especializada en trauma**; no espere a que pase solo.

Si habla de hacerse daño o de no querer vivir

Tómelo siempre en serio. Pregunte con calma y de forma directa: *«¿Has pensado en hacerte daño o en no seguir viviendo?»*. Preguntar no le pone la idea en la cabeza; suele aliviar. Escuche, no lo deje solo, retire del alcance lo que pueda ser peligroso y busque ayuda profesional de inmediato.

Si necesita ayuda ahora (Chile)

***4141**: línea de prevención del suicidio del Ministerio de Salud, gratuita desde celular, 24 horas.
Salud Responde 600 360 7777, opción 2: orientación en salud mental, 24 horas.
Fono Niños 147 (Carabineros): para niños, niñas y adolescentes con amenazas o vulneración de derechos.
131 (SAMU): urgencias médicas.

También puede consultar en su centro de salud familiar (CESFAM) o con un psicólogo o psicóloga con experiencia en infancia, adolescencia y duelo.

En los cuadernos: Cuaderno niños 5-12 · p. 25 Cómo me cuido · Cuaderno niños 5-12 · p. 29 Guía breve para el adulto · Mareas 13-18 · p. 23 Mi plan de cuidado y seguridad

PARA COMPLETAR Y CONSERVAR

Nuestro plan familiar

Complétenla usted, o junto al psicólogo o psicóloga. No es un contrato: es una guía para recordar lo que decidieron y volver a ella en los días difíciles.

Lo que queremos que nuestros hijos siempre sepan

Lo que NO cambia en su día a día

Lo que sí cambia (y cuándo lo sabrán)

Personas que nos apoyan

Persona y teléfono	Con qué ayuda

Fechas difíciles del año

Fecha	Plan A / Plan B

Nuestros rituales para recordar

Señales ante las que pediremos ayuda, y a quién llamaremos

Nuestra conversación de 10 minutos, una vez por semana

- ☐ ¿Cómo estuvo tu semana?
- ☐ ¿Algo lindo o difícil?
- ☐ ¿Algo que te preocupa?
- ☐ ¿Recordamos a alguien?
- ☐ ¿Qué necesitas de mí?
- ☐ Un abrazo y algo lindo

Madre / padre / cuidador/a 1 | Madre / padre / cuidador/a 2 | Fecha

Material psicoeducativo de apoyo. No reemplaza la evaluación ni el tratamiento por un profesional de la salud mental. Marco de referencia: Modelo de Proceso Dual (Stroebe y Schut), tareas del duelo (Worden), vínculos continuos (Klass, Silverman y Nickman); Eluna, Infocop, Dougy Center, NCTSN, APA (DSM-5-TR). Detalle en la Guía para el terapeuta.