

## GRUPO DE CRIANZA DE ASERRÍN

# COMO HABLAR DE LA MUERTE A NUESTROS HIJES.

Hablar de la muerte a nuestros hijos es uno de esos momentos que sabes con certeza que llegará, pero ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Y si no estoy preparade?

Si lo pensamos detenidamente la muerte es parte de la vida, forma parte de la naturaleza, las plantas, los animales, y las personas perecemos, tenemos un fin, como tantas otras cosas en la vida.

Si viviéramos en la Naturaleza probablemente hablar de la muerte no supondría algo excepcional ya que lo verían constantemente, tendríamos más oportunidades para hablar de ello sin esperar a la muerte de un ser querido, con lo que ello conlleva para nosotros a nivel emocional.

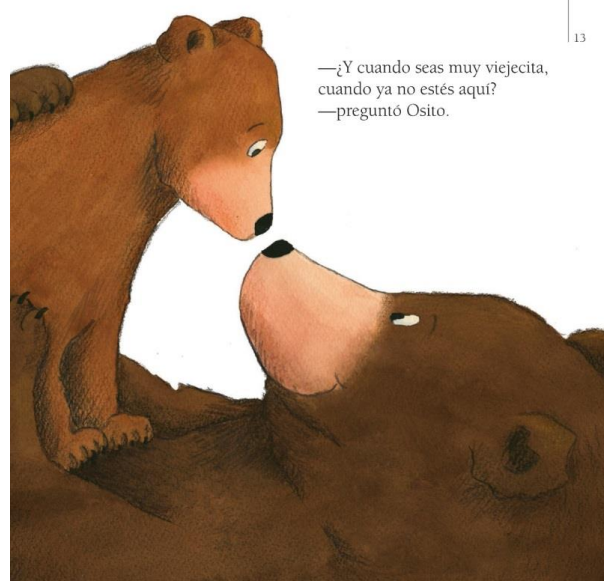
Hay una tendencia a “proteger” a nuestros hijos de la muerte, es algo socialmente negativizado, desconectado de nuestra realidad y de nuestras vidas, pero la verdad es que ellos perciben lo que sentimos, lo que les transmitimos y lo que ocultamos.

## ¿CUÁNDO SUELEN PREGUNTAR? ¿CUANDO ES EL MOMENTO?

Los motivos por los que suelen preguntar varían mucho según edad y circunstancias que les rodea, algunos desencadenantes pueden ser:

- Televisión.
- Mascotas.
- Animales en el campo.
- Amigos.
- Cuentos.
- Plantas o árboles.
- Familiares.

No es necesario abordarles antes de que nazca la curiosidad en ellos. Si ha habido una pérdida cercana no hay prisa, cada niño y cada familia decide cuando es el momento, lo más importante es **dejar que se expresen**.



## ¿QUÉ PODEMOS HACER ANTE LA "GRAN PREGUNTA"?

Nuestros hijos **confían en nosotros**, en nuestra palabra, lo que contamos, y cómo lo contamos, por lo tanto si mentimos por caer en esa "protección" estamos faltando a esa confianza.

**No mentir** es primordial para su futura comprensión del significado real de la muerte.

Cuando un ser vivo muere hay dos conceptos que debemos intentar tener claros:

1. Irreversibilidad.
2. Intangibilidad.

Estos dos conceptos son los que no van a cambiar, y son los que hay que transmitir ¿Qué fácil, verdad? Es más sencillo de lo que parece, lo importante es **no caer en lo abstracto o irreal a la hora comunicar una muerte.**

- Se ha ido al cielo.
- Se ha dormido para siempre.
- Se ha puesto enfermo y ya no volverá.
- Ahora es una estrella...etc.

Los niños viven en el PRESENTE, y son literales sobre todo a edades tempranas, imaginad con estas afirmaciones lo que les pasa por la cabeza:

- ¿Está en un avión? ¿cuándo va a bajar?
- ¿Y si yo me duermo, puede pasar que no me despierte ya nunca?
- ¿Si me pongo o se pone mamá o papá enfermo, no vamos a volver?
- ¿Cómo ha llegado hasta las estrellas?...

**No necesitan respuestas racionales hasta aproximadamente los 8 años**, momento en el que ya tienen capacidad para entender el mecanismo físico de morir, **pero si necesitan certezas.** *Todos los seres vivos morimos, al igual que todos los seres vivos crecemos, lo normal es morir cuando somos ancianos, los seres vivos que se mueren quedan en nuestro recuerdo...*

Ante la "gran pregunta" lo mejor es **escuchar activamente** lo que sienten, sus dudas, las inquietudes y las ideas que tienen sobre la muerte.



Hacer **feedback** ayuda a que les niños se expresen y clarifiquen sus ideas.

- ¿Qué es la muerte?
- ¿Qué crees que es? ¿que has oído sobre ello?
- Me han dicho que voy a morir.
- Es cierto, todos morimos (certeza)
- Yo no quiero morir.
- Te gustaría vivir para siempre.

**Esconder nuestros sentimientos puede hacer que se sientan inseguros al tratar de expresar los suyos.** No es malo que nos vean llorar, o estar tristes, porque la realidad es que la muerte nos puede hacer sentir así, y a ellos también. Cómo hacemos en otros aspectos de sus vidas, les **acompañaremos emocionalmente.**

## CON QUE HERRAMIENTAS PODEMOS CONTAR.

### 1. CUENTOS.

- “Siempre” (Ana Galan y Maite Sedano. Ed. Bruño)+3 años.
- “El árbol de los recuerdos” (Britta Teckentrup, Ed. Nube Ocho)+3años.
- “Soy la muerte” (Elisabeth Hellando Larsen y Marine Schneider, Ed. Barbara Fiore Editoria)+ 5-6 años.
- “Para siempre” (Camino García, Marco Recuerdo, Ed. La fábrica de libros)+7-8 años.

### 2. RITUALES.

### 3. DIBUJOS.

### 4. MÚSICA.

**La muerte es un paso más en la vida, acompañemos las emociones y dejémonos acompañar por nuestros peques.**

*Irene Durán García.*

