



¿CÓMO LE CUENTO A MI HIJA QUE AMAMA HA MUERTO?

1

CUÉNTASELO, CON SENCILLEZ Y CUIDADO, LO ANTES POSIBLE

2

ESCÚCHALE CON ATENCIÓN, SÉ PACIENTE

3

ABRÁZALE Y DALE MUCHO CARIÑO

4

RECUÉRDALE QUE NO ES SU CULPA

5

NO ESCONDAS TUS SENTIMIENTOS DE DOLOR

6

INTENTA MANTENER LA RUTINA

7

DEJA QUE MUESTRE SU DOLOR A TRAVÉS DEL JUEGO

8

INVÍTALE A PARTICIPAR EN LOS RITUALES FUNERARIOS



¿CÓMO LE CUENTO A MI HIJA QUE AMAMA HA MUERTO?

CUÉNTASELO, CON SENCILLEZ Y CUIDADO, LO ANTES POSIBLE

Son parte de la familia y tienen derecho a saber, a sentirse partícipes, nombra la palabra muerte con normalidad y recuerda que tienen capacidad para afrontar situaciones reales.

ESCÚCHALE CON ATENCIÓN, SÉ PACIENTE

Es normal que tenga dudas, y recuerda que no tienes por qué inventar respuestas, no tenemos respuesta para todo, explícaselo así. También es normal que tenga sus propias respuestas para explicarse lo sucedido.

ABRÁZALE Y DALE MUCHO CARIÑO

Los niños y niñas necesitan atención y saber que siempre les vamos a cuidar aita, ama u otras personas cercanas.

DEJA QUE MUESTRE SU DOLOR A TRAVÉS DEL JUEGO

Los niños y niñas no usan la palabra, necesitan expresarlo a través de sus dibujos, con sus juguetes, cuentos, canciones...

NO ESCONDAS TUS SENTIMIENTOS DE DOLOR

Explícale por qué lloras y háblale de que estás triste, dolernos por la pérdida es normal cuando queremos mucho a alguien, le ayudará a poner nombre a lo que siente. Recuerda que no debes desbordarte en su presencia, pues eres su figura de seguridad y protección.

INTENTA MANTENER LA RUTINA

Es importante que esté con personas con las que está habitualmente, que sus horarios y actividades se mantengan pero con la flexibilidad de que, si lo necesita, se hagan cambios. Se trata de no añadir más caos al caos.

RECUÉRDALÉ QUE NO ES SU CULPA

Que no fue culpable, que siempre va a haber alguien que le cuide y que no tiene por qué morir, que solo muere la gente que es muy muy muy mayor o está muy muy muy malita.

INVÍTALE A PARTICIPAR EN LOS RITUALES FUNERARIOS

No le excluyas, es importante que se sienta parte de la familia en estos momentos difíciles y participar en estos espacios de despedida, siempre contándole lo que va a encontrarse allí y dándole la opción de decidir si acudir o no.