



COMO AYUDAR A SU HIJO CUANDO ESTÁ AFLIGIDO POR UNA MUERTE INESPERADA

Hable con su hijo lo antes posible. Dele explicaciones claras sobre lo que sucedió. Su hijo podrá tener más preguntas sobre los hechos durante los próximos días y semanas.

Antes de los 5 años, los niños no entienden el concepto de la muerte. Dele ejemplos a su hijo tales como cuando las flores o los animales mueren y no regresan. No use explicaciones como “se fueron” o “está durmiendo”. Es importante que los niños entiendan que la persona no va volver. Asegúrele que usted va estar junto a ellos para apoyarlos.

Dele la oportunidad a los niños de expresar sus preocupaciones. También dele la oportunidad a los adolescentes para que puedan hablar con adultos como sus maestros, consejeros, médicos, o ministros o sacerdotes.

Los niños pueden expresar enojo o miedo. Esto es normal. **Comparta sus propios sentimientos de tristeza.** Explíquele que el llorar es normal. Dele un abrazo.

Los niños pueden asistir a los funerales. Para ayudarlos, es importante que se les explique el rito antes de llevarlos, que el niño esté acompañado de un adulto que le pueda brindar explicaciones, y que pueda hablar sobre lo que ha visto después del servicio.

Los niños de 6 a 10 años de edad pueden reaccionar con miedo de separarse de sus padres o de asistir a la escuela o que se pueden separar de sus amistades. También pueden tener dificultad con la concentración en la escuela. **Todo esto es normal.** Algunos niños empiezan a comportarse como niños más pequeños.

Los jóvenes de 12 a 18 años pueden que nieguen angustia o expresen enojo, o pueden tener quejas de dolor o problemas físicos.

Aunque se considera importante que a los niños y a los jóvenes se les brinden tiempo para expresar su tristeza, es **importante que vuelvan a sus rutinas escolares y a jugar,** que mantengan contacto con amistades y que hagan los quehaceres del hogar.

Los padres necesitan cuidarse también. Manténgase lo más calmado posible para que las preocupaciones de los niños no aumenten. Asegúrese de buscar apoyo para usted.



www.FSUSTRESS.org

**PARA OBTENER MÁS AYUDA PARA SU HIJO O PARA SÍ MISMO,
PÓNGASE EN CONTACTO CON:**

Florida State University Center for Child Stress & Health: (239) 658-3123 or fsustress.org

Healthcare Network of Southwest Florida: (239) 658-3000

Patrocinado por el Departamento de Salud del Estado de la Florida