

[Inicio](#) » [Desarrollo y aprendizaje](#)

¿Cómo explicar la muerte a los niños?

28/10/2014

Fuente: [UTCCB](#)

Desde hace décadas vivimos en una sociedad que ha dejado de contemplar la muerte como parte de la vida: los avances médicos, el descenso de la mortalidad infantil y el progreso de la biogenética están permitiendo vivir más y mejor, pero **también nos han llevado a desterrar la muerte de nuestro día a día y a apartarla de los niños con el fin de evitarles dolor o, al menos, de intentarlo.**



Sin embargo, deberíamos considerar justamente lo contrario: **nuestros hijos se van a tener que enfrentar antes o después a la muerte. Por tanto, ¿qué mejor que enseñarles cómo hacerlo para que estén preparados cuando llegue el momento?**

Es más fácil abordar el tema cuando ha fallecido algún animal doméstico o alguna persona conocida, pero no cercana. Será más sencillo para el niño, pero también para el adulto, que estará más sereno y podrá compartir mejor la visión que tiene de la muerte, invitándole a expresar lo que piensa y lo que siente.

Evidentemente, esto no disminuirá el sufrimiento del niño ante la muerte de una persona significativa, pero sí **lo puede ayudar a estar más preparado para afrontarla.** El niño que ha podido hablar y hacer preguntas a sus padres, que les ha podido expresar sus sentimientos y sus miedos, se encontrará en un mejor clima comunicativo donde poder compartir las emociones cuando se trate de una persona cercana.

Esta guía pretende ofrecer unas pautas sencillas pero eficaces para hablar a muerte con los

niños de edades comprendidas entre los dos o tres años y la adolescencia.

Pautas generales a la hora de hablar sobre la muerte

La comunicación de la muerte de un ser querido deben hacerla los padres. Si esto no fuera posible porque precisamente les haya ocurrido algo a los progenitores o no pudiesen estar por el motivo que fuere, debe encargarse de ello el adulto con mayor vinculación afectiva con el niño.

Se debe buscar un lugar tranquilo, conocido, acogedor y seguro para el niño, normalmente su habitación, y sentarse con él, a su lado, de modo que los adultos que van a hablar con él se sitúen a su misma altura. Si quieren, le pueden abrazar.

El lenguaje debe adecuarse a la edad del niño: **los padres o comunicadores deben usar palabras sencillas.** El tono de voz debe ser suave, cariñoso, dulce y calmado. La actitud debe ser cercana y respetuosa.

Los adultos no deben tener miedo de utilizar la palabra "muerto" o decir "ha muerto". Con pocas palabras, pero comprensibles, los padres deben explicar que ha pasado algo muy, muy, muy triste, que la persona ha fallecido y cómo ha sido.

Los adultos deben dar espacio para que el niño pueda hacer todas las preguntas que necesite y tiempo para que pueda expresar todo lo que siente. **Deben dar respuestas sinceras y honestas, aportando las aclaraciones necesarias, pero, al mismo tiempo, no dándole más información de la que puede asimilar.**

Durante todo el tiempo, los padres o adultos estarán al lado del niño y le acompañarán, no lo dejarán solo y aceptarán todas las reacciones sin reticencias o juicios acerca de si son o no conformes al que se puede esperar como reacciones ante la muerte de una persona cercana.

En general, suele diferenciarse entre:

- **Muerte esperada:** es aquella que ocurre en una persona (o una mascota) bastante mayor, que ha completado su ciclo de vida.
- **Muerte inesperada:** es aquella que ocurre en la infancia, la adolescencia o en la edad adulta que todavía no ha llegado al fin del ciclo vital.

Ambos tipos de muerte pueden, a su vez, subdividirse en:

- **Muerte anunciada:** es aquella que, ocurra a la edad que ocurra, viene anunciada por signos de que algo amenazador puede ocurrir: un diagnóstico terminal, el ingreso en la UCI, etc.
- **Muerte repentina:** es aquella que, también con independencia de la edad, no avisa y no nos da tiempo de despedirnos ni de prepararnos.

Esta categorización no sólo influye en la forma de dar la noticia de la muerte a los niños y, en cierta forma a los adultos, sino que también determina el pronóstico de las personas tras la pérdida. Una

muerte esperada y anunciada, es decir, en un abuelo muy mayor, que se ha ido apagando visiblemente, tiene el mejor pronóstico de aceptación y recuperación, mientras que la muerte inesperada y repentina de un adolescente en un accidente de coche será la más difícil de procesar.

Cómo comunicar la muerte antes de los 6 años

A esta edad el niño tiene un pensamiento concreto y, por tanto, se toma las cosas en un sentido muy real, literal. Así pues, **las explicaciones que den los adultos deben ser en un lenguaje directo y concreto, basadas en hechos reales para evitar confusiones que generen más angustia y aumenten los miedos del niño.**

El niño en edad pre-escolar aún confunde realidad y fantasía. Por ejemplo, ve dibujos animados donde los personajes sobreviven a la muerte apareciendo ésta como reversible. En este sentido, es importante explicar la muerte como el hecho de que el cuerpo deja de caminar, de respirar, ya no come, ya no volverá a despertarse nunca más,.... **poniendo énfasis en las expresiones del todo o nunca más a fin de ayudar a eliminar cualquier idea falsa sobre que quien se ha muerto va a volver.** Una idea que puede ayudar a explicar lo que es la muerte es la de que el cuerpo ya no podía funcionar más y por eso la persona (o mascota) se ha muerto.

Tomar conciencia de la muerte plantea a los niños de esta edad dos retos cognitivos:

- Cuando un niño de esta edad descubre la realidad de la muerte, se inquieta pensando que también les puede ocurrir a sus padres o cuidadores. Teme el abandono y el desamparo. Es necesario que los adultos mencionen que la muerte habitualmente ocurre cuando somos bastante mayores, pero, si no fuera así, le cuidaría tal familiar.
- Y si la muerte ha sido anunciada, es decir, ha ocurrido tras una enfermedad, el reto consiste en hacer diferenciar claramente para el niño que hay dos tipos de enfermedades: las comunes (constipados, dolor de barriga, otitis, etc.), para las que los médicos siempre tienen una solución. Pero que hay otras enfermedades mucho más infrecuentes y muy, muy graves, para las que los médicos a veces tienen solución, pero otras no. Además de estos dos tipos, está la vejez, que no es una enfermedad, sino que supone el momento en que el cuerpo ya está tan gastado, que no puede seguir. Esta diferenciación conceptual es crucial para que el niño no se asuste la siguiente vez que le duela la cabeza o que tenga un catarro.

Finalmente, **es importante tener en cuenta que podemos hallarnos ante dos situaciones distintas: una muerte anunciada o una muerte repentina.**

En el primer caso es importante ir preparando al niño explicándole la gravedad de la situación, sin asegurar la ocurrencia de la muerte, pero avisando que la enfermedad es muy grave, que los médicos tratan de hacer lo que pueden, pero que el tratamiento no funciona, etc. Es bueno implicarles en el proceso en la medida de lo posible, haciendo un dibujo para la persona que se está muriendo, visitándola mientras aún está consciente y dándole al niño la sensación de que forma parte de los cuidados y de todo el proceso de preocupación y preparación para el desenlace.

En el segundo caso, cuando la muerte es inesperada, hay que tratar de ayudar al niño a aceptar la noticia sin preparación alguna, cosa que cuesta tanto a los niños como a los adultos. Verbalizar nuestra incredulidad y nuestro shock les ayuda a entender que todos, niños y adultos, necesitan un tiempo para asimilar lo ocurrido.

Cómo comunicar la muerte entre los 6 y los 9 años

Los niños de estas edades entienden ya que la muerte es permanente, pero no comprenden las consecuencias que el deceso supone para su propia vida. Suelen hacer preguntas como:

- ¿La muerte es para siempre?
- ¿Morir duele?
- ¿La persona que ha muerto puede oírnos?
- ¿Dónde está ahora?
- ¿Vamos a cambiar de casa?
- ¿Van a seguir viniendo los Reyes Magos?

Los adultos deben intentar contestar a todas estas preguntas de manera clara y procurando transmitir calma. Si no saben cómo responder a alguna de estas preguntas, pueden posponer la respuesta, diciendo que la pregunta es muy importante y que quieren responderla bien. **Se deben ofrecer respuestas coherentes.**

Habrá que tener disposición y tiempo para hablar de los miedos y preocupaciones y, sobre todo, habrá que escuchar al niño y dejar que hable, en un lugar seguro y sin interrupciones, de todo lo que le pasa por la cabeza, de todos los sentimientos que está experimentando.

Poco a poco, los padres podrán observar como la angustia y la confusión iniciales disminuyen de forma progresiva.

Cómo comunicar la muerte a niños mayores de 9 años

Los preadolescentes y adolescentes entienden racionalmente la muerte de forma casi idéntica a los adultos. Sin embargo, perciben la muerte, especialmente la de uno o ambos progenitores, como algo que los hace diferentes de los demás.

Suelen sentir miedo, miedo por su propia mortalidad, de perder al otro progenitor, a ser abandonados. Expresan este miedo enfermando, están de mal humor, tienen problemas para comer o dormir y muy a menudo pierden el interés por ir a la escuela. Posiblemente escondan, especialmente los chicos, sus sentimientos de tristeza y el llanto porque lo entienden como una señal de vulnerabilidad y debilidad.

Los adultos deben tener presente que necesitarán disponer de más espacio y tiempo. Deben ofrecer al preadolescente la posibilidad de expresar sus sentimientos a ellos, pero también deben entender (y potenciar) que quizá prefieran hablar con sus iguales, o con otra persona de su

confianza. Quizá también prefiera quedarse solo con fotografías, vídeos, música, etc. El preadolescente debe sentir que, cuando él esté preparado, los adultos estarán a su disposición para hablar o para compartir sus emociones. Y que no hacerlo no tendrá ninguna consecuencia negativa.

A esta edad, es muy importante que los adultos le expliquen al joven que, aunque la familia haya cambiado estructuralmente, estarán a su lado para cuidarlo. **Es necesario que le inviten a compartir sus angustias sobre el futuro y tratar de reasegurarle y que contesten a sus preguntas de manera abierta y sincera, dándole detalles específicos de cosas que ocurrirán en el futuro.**

Un último consejo importante: **los pre-adolescentes y adolescentes tienen cierta dificultad para expresar sus emociones.** Les ayuda mucho que les expliquemos que no sólo las lágrimas expresan tristeza. Hay personas que lloran, pero hay otras que estando igual de tristes, no muestran ni una sola lágrima, sino que están callados o irascibles. Y que éstas son formas de llorar sin lágrimas.

Para saber más:

- [Red funeraria](#)
- [Ser padres](#)
- [Fundación Mario Losantos del Campo](#)

Artículo realizado por la UTCCB:

[Ingeborg Porcar](#)

Directora técnica de la [Unidad de Trauma, Crisis y Conflictos de Barcelona](#) (UTCCB), el centro de prevención y gestión de situaciones críticas de la [Universidad Autónoma de Barcelona](#) (UAB), que ofrece intervención psicológica especializada a individuos, grupos y organizaciones en el antes, el durante y el después de un evento traumático.


UTCCB:

- Campus UAB - Facultad de Psicología. 08193 Bellaterra (Cerdanyola del Vallès). Barcelona - Spain.
- Tel. 900 10 15 80 / International calls: 93 581 37 04 / Email: info@utccb.net

 @UTCCB

 facebook.com/UTCCB

UTCCB
Unidad de Trauma, Crisis y Conflictos
de Barcelona

 **SiPEP**
Serveis i Projectes Estratègics
en Psicologia. Facultat de
Psicologia - UAB.

UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona

Tema: [Desarrollo y aprendizaje](#) [Educación](#) [Educación en general](#) [Educación en valores](#)

Webs recomendadas

[Pistas de oro vuelta al cole](#)

[El padre comprometido con sus hijos y con su trabajo ¿Un nuevo modelo de padre?](#)

[Solución para mejorar el rendimiento escolar](#)

Comparte

Buscar

BUSCAR

Traducción automática

 ▼

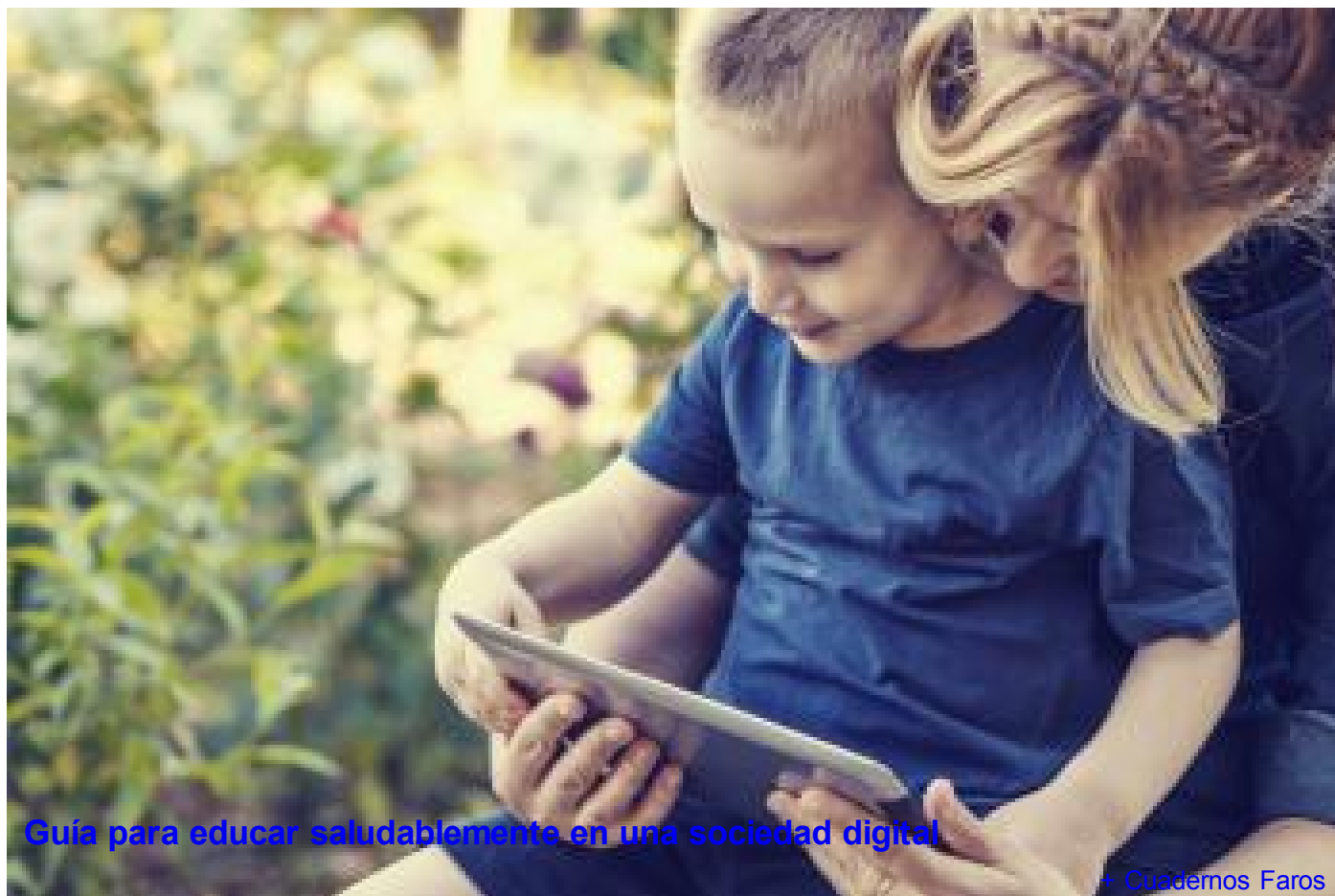
Newsletter Faros

Dirección de correo electrónico *

Nombre

SUSCRIBIRSE

Síguenos en



Guía para educar saludablemente en una sociedad digital

+ Cuadernos Faros

Descárgate el cuaderno

Artículos

[Ayudar a los demás tiene efectos positivos para nuestra salud](#)

[Claves para la educación emocional en el ámbito familiar](#)

[Claves para una educación contra el racismo](#)

[Cómo enseñar a los niños a tener buenos modales](#)

[Cómo evitar las malas influencias en tu hijo](#)

Recomendaciones





[Timeline, diversión y cultura en un mismo juego](#)

Videos

[¿Cómo viven los niños el duelo y cómo les podemos guiar en este proceso?](#)

[Por qué la bofetada o el cachete no sirven como modelo educativo](#)

Actualidad

[Queremos conocer en qué grado la educación que reciben tus hijos fomenta la creatividad. ¿Nos ayudas con esta encuesta?](#)

[Presentación del 8º Cuaderno FAROS sobre creatividad e infancia](#)

[Teach a talent, una herramienta para descubrir el talento de los niños](#)

Webs amigas

Edükame
www.edukame.com



Un proyecto de:



© 2015 FAROS - Sant Joan de Déu

Colaboran



Obra Social "la Caixa"

Acreditaciones



Nosotros subscribimos los [Principios del código HONcode. Compruébelo aquí.](#)



Esta obra de Hospital Sant Joan de Déu está bajo una [licencia de Creative Commons.](#)

[Quiénes somos](#)

[Información editorial](#)

[Contacta](#)

[Aviso legal](#)

[Política de privacidad](#)

[RSS](#)

Síguenos en

Fecha última modificación : 28/09/2015

