



Cómo explicar la pérdida a los otros hijos/as o familiares menores.

Los niños/as perciben todo lo que ocurre a su alrededor, incluso cuando eludimos hablar de un asunto que nos afecta o que no sabemos cómo plantearlo. Algunos padres/madres prefieren no hablar de estos temas para proteger a sus hijos/as o porque piensan que no lo van a entender.

Es **importante hacer partícipes a otros hijos/as**, independientemente de su edad, de todo el proceso porque mejorará la aceptación de la pérdida y el sentimiento de control de la situación.

Ellos también sufren intensamente la pérdida, pueden sentirse culpables y tener la necesidad de desahogarse.

¿Qué podemos hacer?

.- Aunque resulte muy doloroso y difícil, **hablar de la muerte** con el niño/a.

Es mejor hacerlo lo antes posible, pasadas las primeras horas de mayor desconcierto y confusión.

.- Las **personas más adecuadas para comunicar la pérdida** de su hermanito/a serán **las mamás/papás**, ni un profesional ni un psicólogo. Pero si no podemos hacerlo nosotros, puede hacerlo un familiar o amigo/a muy cercano.

.- **Ser honestos** con ellos/as.

.- Explicarle lo ocurrido con **palabras sencillas y sinceras**, adaptando la explicación a su edad y entendimiento.

Por ejemplo, podemos decirles: "Ha ocurrido algo muy, muy triste. El bebé que esperábamos, tu hermanito/a ha muerto". "El bebé (nombre si lo tiene) no estará con nosotros porque ha dejado de vivir".

En los niños de 3 a 6 años hay que explicarles muy bien el significado de la muerte, porque para ellos es temporal y reversible. Hay que explicar que ya no tiene funciones vitales (no puede comer, ni respirar, ...). Se pueden poner ejemplos pero no habrá que decir nunca "se ha ido", "está como dormidito/a" o términos que le inciten a pensar que puede volver.

.- No apartar al hermano/a de la realidad que está viviendo. Acompañarlo en el duelo y brindarle **que pueda despedirse de su hermano/a**.

Con niños pequeños se puede dibujar el contorno de la mano o del pie del bebé en papel y dárselo después invitándoles a hacer un dibujo.

.- Hablar del bebé fallecido y compartir, puede ser la mejor manera de ayudarse unos a otros y afrontar sanamente la experiencia de duelo.

Un **libro** que os puede ayudar a explicar lo ocurrido, teniendo en cuenta la edad del niño/a es el Libro "Explícame qué ha pasado" de la Fundación Mario Losantos. Descarga gratuita

<http://www.fundacionmlc.org/uploads/media/default/0001/01/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf>