



## 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](http://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](http://fsustress.org)

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

Patrocinado por el Departamento de Salud del Estado de la Florida