



COMO AXUDAR AOS NENOS/AS A COMPRENDER A MORTE

É natural querer protexer aos nenos da dor, a tristeza e a morte dun ser querido. Sen embargo, para sentir a pena dunha forma saudable, necesitan saber que a morte forma parte da vida.

Poden axudar ao seu fillo a prepararse para a morte dalguén cercano a eles. Cando xurda o tema da morte, aproveite a oportunidade. Se un neno ve un animal morto, por exemplo, ou escoita un conto sobre a morte será un bo momento para falar sobre iso. O neno poderá facer preguntas nun momento no que non hai sentimentos implicados.

- Lealle libros infantiles acerca dos ciclos da vida.
- Plante semillas e observen como medran
- Axude ao neno a realizar un funeral dunha mascota
- Discuta as crenzas da familia sobre a morte

Como comunicarlle aos nenos a morte dun ser querido

Se alguén cercano a un neno morre, esa noticia debe dala o pai, a nai ou outro adulto de confianza.

Teñan en conta o seguinte:

- Tomen o tempo necesario para estar listos para comunicarllo ao neno/nena. Non teñan medo de falar dos seus propios sentimentos, pero traten de non perder o control.
 - Díganlle ao neno que está ben chorar.
 - Mantéñanse físicamente unidos ao neno, abrácenos
 - Usen a palabra “morto”, non lle digan que a persoa “foise a durmir”, isto pode confundilo e asustalo.
 - Sexan claros sobre o que pasa cando unha persoa morre. Díganlle que o corpo deixa de funcionar.
 - Sepan que o neno pode sentirse enfadado, triste e temeroso.
- Sexan fieles á súa relixión, pero sepan que é posible que non entendan algunhas cuestións, sempre poden responder “O mesmo me pregunto eu”. Non oculten a verdade esperando a que sexan maiores, pode sentirse ignorado ou enganado.

Como recordar

Recordar aos seres queridos e saber que eles serán parte do que somos é moi importante. Para recordalos podemos:

- Contar anécdotas sobre o que a persoa soía facer ou decir.
 - Preparar un álbum con fotos desa persoa.
 - Aproveitar algúns acontecementos familiares para recordala.
- Así o neno entenderá que se pode querer a alguén aínda que morrera.

Comprender como sinten a tristeza os nenos/as

Sentirse triste por unha persoa que morreu pode durar moito tempo. Os nenos sinten a tristeza dunha forma diferente aos adultos. Non é estrano que un neno esté triste por unha mascota dous ou tres meses ou falar da morte dun avó anos despois. Os nenos, as nenas, ás veces sintense tristes, a súa tristeza ven e vai.

Díganlle aos nenos que está ben sentirse triste. Asegúrense de que eles sepan que as persoas sintense tristes de diferentes formas. Por exemplo, algunhas persoas choran e outras contan anécdotas acerca da persoa que morreu.

Alguns **sinais normales de tristeza** nos nenos son:

- Comer mais ou comer menos do habitual.
- Ter pesadelos ou dificultades para durmir
- Aferrarse aos pais/nais
- Evitar aos amigos e parecer retraído
- Experimentar unha regresión (por exemplo, chuparse o dedo ou facer pis na cama).

A mellor forma de comprender a súa dor é escoitalos, responder ás súas preguntas, aínda que as repitan unha e outra vez. Pode que entendan mal o que está pasando e que se sintan abandonados pola persoa que morreu.

Poden sentir a mesma tristeza a medida que medran e pode que volvan a facer outras preguntas. Isto non é extraño nin perxudicial. Algúns non expresan os seus sentimentos falando pero poden facelo mediante debuxos, escribindo un conto, representando escenas cos seus monecos e nos seus xogos. Isto axudarlle a comprender a morte e pode servírnos para aclarar as dúbidas ou os medos que poida ter.

Así os/as nenos/as sentiranse seguros. Seguir unha rutina normal e ter a alguén en quen confiar axudaraos a superar esa tristeza.

LIBROS RECOMENDADOS:

-Para siempre

Autor: Alan Durant

Editorial: Timun mas infantil

-Su olor

Autora: Conxita Larrul

-¿Dónde está el abuelo?

Autora: Mar Cortina

Editorial: Tandem

-¿Está la abuelita en el cielo?: cómo tratar la muerte y la tristeza

Autora: Heike Baum

Editorial: Oniro

-Cómo contárselo a los niños: respuestas adecuadas cuando alguien fallece

Autor: Dan Schaefer

Editorial Médici