

Como hacer frente a la pedida de un ser Querido

Actualmente pensamos y hablamos poco sobre la muerte, recorremos nuestra vida de espaldas a ella. Nos resulta difícil aceptarla como una parte de la vida. Por ello, no nos preparamos para morir ni para afrontar la muerte de nuestros seres queridos, algo a lo que nos vamos a tener que enfrentar antes o después.

La muerte de un ser querido es una de las situaciones más dolorosas que podemos vivir. Cuando se pierde a una persona querida, es como si muriera una parte de nosotros. A partir de ese momento, se inicia un proceso llamado “duelo”. Hace algunos años, nuestra sociedad apoyaba claramente a la persona en duelo. Existía el luto, la demostración externa del dolor por la pérdida y ello permitía a los demás identificar mejor al que estaba sufriendo, aceptar su situación y darle el apoyo necesario.

Sin embargo, cada vez es más habitual que nuestra sociedad esconda todo lo relacionado con la muerte y el duelo. Se oculta el sufrimiento por la pérdida de un ser querido, se aparenta estar bien y se suele alejar a los niños de estas vivencias que les permiten madurar como personas, aceptar la muerte como una parte de la vida y ser más humanos.

Este folleto ha sido escrito con el propósito de acompañarte en la pérdida de un ser querido. Con él, la **aecc** pretende ayudarte en estos difíciles momentos, ofreciéndote información sobre qué es el duelo, cuáles son las emociones y sentimientos más frecuentes, qué puedes hacer para afrontar este proceso, así como algunas sugerencias prácticas que te puedan ayudar a la hora de facilitar a los niños el afrontamiento de esta difícil etapa.

¿QUÉ ES EL DUELO?

No es un sentimiento único. El duelo es el conjunto de sentimientos, emociones, pensamientos y comportamientos que aparecen tras la muerte de un ser querido.

A pesar del sufrimiento que provoca, el duelo y el dolor por la pérdida de un ser querido es algo normal y te llevará un tiempo volver a vivir sin la presencia de esta persona tan importante en tu vida.

El duelo implica un proceso de adaptación, es decir, poco a poco y de forma **gradual** irás estableciendo un equilibrio entre la tristeza por la pérdida de tu ser querido y la necesaria continuidad de tu vida cotidiana.

“Tu ser querido ha muerto.

No lo esperabas.

La muerte te ha golpeado como una ola gigantesca.

Estás separado de tus amarras.

Te ahogas en el mar de tu pena personal.

La persona que ha formado parte de tu vida se ha ido para siempre.

Es definitivo, irrevocable.

Una parte de ti ha muerto”.

E.A. Grollman (“Vivir cuando un ser querido ha muerto”)

El duelo es una parte de la vida que tenemos que afrontar y que, normalmente, no requiere atención médica.

¿QUÉ SENTIMIENTOS Y EMOCIONES SON NORMALES?

FASES DEL DUELO

Cada cultura posee distintas formas de afrontar la muerte. Algunas culturas la conciben más como una etapa de la vida que como el final de la misma. Esto implica distintas formas de expresar y sentir la pérdida de un ser querido. Aunque los sentimientos experimentados por las personas en duelo son similares en todas las culturas, la expresión de los mismos puede ser muy diferente.

En nuestra cultura no todo el mundo reacciona igual ante la pérdida de un ser querido. Cada persona sentirá de una forma diferente la muerte de alguien importante en su vida, dependiendo de muchos factores: de su personalidad, de cómo haya sucedido la muerte, de lo que esa persona representaba en su vida, etc.

Durante esta etapa podrás sentir muchas cosas, algunas nuevas, extrañas y angustiosas que pueden llegar a confundirte. Sin embargo, **la mayoría de estas reacciones son normales** y, por difícil que te parezca, poco a poco recuperarás la estabilidad emocional.

Aunque cada uno de nosotros se enfrenta a la muerte de un modo distinto, hay algunas reacciones emocionales y sentimientos que son muy frecuentes y similares para todos.

Tras el fallecimiento, puedes sentir un gran **shock inicial** acompañado de una sensación de incredulidad, especialmente si la muerte ha sido inesperada o repentina.

Pensarás que “no es posible”, que “ha sido un error”, que “todo es una pesadilla y te vas a despertar en cualquier momento”... Nada parece real. Esta sensación de irrealidad se produce porque la experiencia personal de lo que hemos perdido no puede cambiar con tanta rapidez como la realidad.

Este “adormecimiento afectivo” nos ofrece un tiempo para comenzar a aceptar la realidad de la muerte. Sin embargo, te podrás sentir confundido, **incapaz de pensar o concentrarte** y, justo en este periodo en el que no te encuentras bien anímicamente, tendrás que tomar decisiones importantes como organizar el entierro o funeral, ver o no el cuerpo del ser querido, contactar con familiares y amigos... Todo ello será muy doloroso, pero te ayudará a aceptar la realidad al hacer la pérdida más evidente y te permitirá decir adiós a la persona amada.

No es extraña la sensación de que la persona fallecida está con nosotros, notar su presencia, oír su voz, que llega a casa... Estas percepciones pueden ser debidas al deseo de recuperar a la persona querida y volver a la normalidad.

En otras ocasiones, y especialmente cuando el ser querido ha muerto después de una enfermedad larga o dolorosa, es normal, por lo menos al principio, sentir una cierta **sensación de alivio** porque “por fin ha descansado”. Esta sensación de alivio puede acompañarse de sentimientos de culpa por pensar así.

Después de estas reacciones iniciales que pueden surgir de forma inmediata tras el fallecimiento, podrás sentir una gran **tristeza y soledad**. Podrás tener muchas ganas de llorar, aunque algunas personas se sienten incapaces de poder hacerlo. Te podrás sentir desamparado o incapaz de poder vivir sin esa persona tan querida.

“Esta depresión no es debilidad.

Es una necesidad psicológica.

Es uno de los caminos lentos y tortuosos de la pena y la pérdida.

Es parte del triste proceso de decir “adiós” a tu ser querido”.

E.A. Grollman (“Vivir cuando un ser querido ha muerto”)

Este estado de ánimo depresivo no es un signo de debilidad. Es una reacción psicológica normal. No es conveniente ocultar o ignorar el dolor, es una emoción normal que es necesario expresar. Sin embargo, es importante que encuentres tiempo para todo; tiempo para llorar y tiempo para afrontar el presente, para recobrar la ilusión y poner en marcha actitudes positivas frente a la vida.

La **culpa y el reproche** también son muy frecuentes.

Culpa por no haber hecho más, por no haber ido al médico antes, por no haberle dicho todo lo que le querías... En la mayoría de las ocasiones, estos sentimientos de culpa son irracionales, podrán hacerte sufrir y sentir **rabia y enfado** contra los demás, contra tu ser querido por haberte abandonado, contra los profesionales sanitarios porque no pudieron evitar su muerte y, sobre todo, contra ti mismo.

A veces estos sentimientos se acompañan de **sensaciones físicas** como, por ejemplo, sensación de vacío en el estómago, opresión en el pecho, falta de energía o debilidad... En algunas ocasiones pueden producirse dificultades para dormir, falta de apetito, aislamiento social, pérdida de interés por lo que nos rodea... Algunas personas evitan los lugares o cosas que les provocan sentimientos dolorosos o que les recuerdan al ser querido (el hospital, el cementerio, un sitio o lugar especial...), mientras que otras necesitan hacer todo lo contrario.

Todas estas sensaciones y sentimientos son naturales y variables en cada persona. Generalmente tienden a normalizarse a medida que el proceso de duelo avanza.

Puede haber momentos más difíciles, por ejemplo en fechas señaladas (navidades, cumpleaños, aniversarios, etc.), sin que esto suponga una ruptura de la normalidad.

Por eso, en las diferentes etapas del duelo son frecuentes los altibajos en el estado de ánimo. No obstante, estos cambios en el estado de ánimo son normales y no deben desanimar.

¿CUÁNTO DURA EL DUELO?

El duelo implica un periodo de tiempo variable. No se puede decir que tenga una duración determinada porque depende mucho de la relación que te unía al ser querido y de ti mismo. Generalmente el primer año es el más duro, pero igual que cada uno de nosotros vive la pérdida de un ser querido de una forma diferente, también cada uno lo superará en un tiempo distinto.

“ Cuando hayas terminado de aceptar que tus muertos se murieron, dejarás de llorarlos y los recuperarás en el recuerdo para que te sigan acompañando con la alegría de todo lo vivido...”

René Trossero (“No te mueras con tus muertos”)

A medida que vaya pasando el tiempo irás notando una disminución progresiva de la tristeza para dar paso a recuerdos menos dolorosos. El proceso de duelo lleva a la serenidad y al sosiego. Llegará un momento en que lograrás establecer un equilibrio entre **el ayer** que se recuerda y **el mañana** que se construye.

Debes saber que, aunque el tiempo ayuda, tú puedes hacer mucho en este proceso y puedes ayudar al tiempo a superar la pérdida de tu ser querido.

¿QUÉ PUEDES HACER?

- **TÓMATE TIEMPO DATE PERMISO PARA ESTAR EN DUELO**

Tómate un tiempo para aceptar la pérdida de tu ser querido, tiempo para sentirte triste, para volver a sentir, para dar sentido a la pérdida...

No hay razón alguna para ocultar el dolor y la tristeza que sientes.

- **EXPRESA Y COMPARTE TUS SENTIMIENTOS**

Date permiso para hablar con tus seres queridos, expresar tus emociones, tus miedos y preocupaciones.

Comparte tus sentimientos y tu tristeza, escucha también a los que te rodean hablar de la persona que ya no está contigo y recuerda con ellos los momentos buenos y malos que compartisteis con la persona querida. No hay razón para ocultar el dolor; es más, éste disminuye y facilita el apoyo cuando se comparte.

Escribir un diario o una carta de despedida te puede ayudar. Expresar por escrito tus sentimientos, emociones y recuerdos facilitará ir asumiendo, poco a poco, la realidad.

- **NO TOMES DECISIONES PRECIPITADAS**

Camina. No corras. El duelo lleva su tiempo, por lo que es aconsejable que no intentes resolver muchos problemas a la vez. Es conveniente tomar decisiones importantes cuando hayas superado la confusión y recuperes la sensación de tranquilidad y paz.

En este sentido, no es necesario que te deshagas de objetos o recuerdos de tu ser querido de una forma precipitada. Tómate el tiempo que necesites.

Te puede ayudar ir creando un “sitio de recuerdos” (una caja, un álbum, un cajón del armario...) en el que puedas tener todas las cosas que te recuerdan a tu ser querido y te permitan recordar determinadas cosas cuando tú lo desees.

- **PIDE AYUDA A LOS DEMÁS**

Si necesitas sentirte acompañado, pide ayuda. A veces esperamos que los demás nos ayuden sin pedirlo pero, en ocasiones, los que nos rodean, por respeto o por no saber qué pueden hacer ni cómo ayudar, no se atreven a acercarse a ti y se mantienen al margen esperando que tú les digas cómo pueden ayudarte. Pedir ayuda no significa que seas más débil y

además facilita la comunicación con los que te quieren, que en la mayoría de los casos están deseando ayudar y no saben cómo hacerlo. Diles lo que necesitas y cómo te gustaría que te ayudaran.

- **DESCANSA Y CUÍDATE**

En los primeros meses, algunas personas presentan dificultad para dormir. Otras, sin embargo, necesitan dormir más horas de lo habitual. La falta o exceso de sueño agota y produce dolores de cabeza, tensión muscular, fatiga, irritabilidad y un estado de ánimo más decaído. Trata de dejar tiempo para ti, para descansar, relajarte, pasear, cuidar tu alimentación y poco a poco irás recuperando un tono vital más elevado.

Es conveniente no abusar del alcohol, el tabaco o los somníferos. No te automediques y consulta con tu médico en caso de que consideres que necesites tomar algún fármaco. Si tomas medicación, hazlo siempre bajo prescripción médica y, si quieres dejar de tomarla, solicita al médico que te indique cómo hacerlo.

- **VUELVE A MIRAR LA VIDA**

Tras sufrir la pérdida, puedes sentir apatía, pereza y no tener ganas de hacer nada. A medida que vaya pasando el tiempo recuperarás el nivel de actividad habitual. Intenta ir retomando actividades que antes te gustaban, busca pequeños espacios para ti y para compartir con los demás. Poco a poco tu vida se irá “normalizando”.

¿CÓMO AFRONTAR LAS FECHAS SEÑALADAS Y FINES DE SEMANA?

Las navidades, los cumpleaños, aniversarios, fines de semana y vacaciones... serán momentos especialmente dolorosos. Los recuerdos del ser querido pueden incrementarse y la sensación de soledad acentuarse.

Es importante saber que el duelo cambia. Hay días buenos y días no tan buenos. Algunos días difíciles pueden anticiparse, como los aniversarios o cumpleaños. Para afrontar mejor estos días o periodos puedes tratar de programar actividades diferentes, mantenerte ocupado, buscar apoyo en los demás o invitar a personas cercanas para que vayan a verte.

No obstante, también puedes reservar estas fechas para recordar a la persona querida, pensar y escribir acerca de lo que estás sintiendo... Aunque sea doloroso, te ayudará a avanzar en tu proceso.

¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?

El duelo es un proceso normal y natural que en la mayoría de los casos no precisa tratamiento psicológico ni farmacológico. Sin embargo, si aparece una situación de “estancamiento” que no permita la superación de esta etapa, puedes solicitar ayuda profesional si consideras que lo necesitas o en las siguientes situaciones:

- Si estás pensando que tu vida está vacía y no tiene sentido, si te sientes incapaz de hacer planes y piensas que no hay futuro para ti.
- Si notas de repente que el pecho te oprime, te falta el aire, tienes taquicardias, sudores, escalofríos...
- Si buscas aliviar el dolor mediante el alcohol u otras drogas o este consumo es mayor desde el fallecimiento de tu ser querido.
- Si notas que cada vez sales menos, el contacto con tus amigos y familiares es cada vez menos frecuente o te encuentras más aislado.
- Si has perdido a varios seres queridos en poco tiempo.
- Si la pérdida sobreviene durante un periodo de depresión o algún otro trastorno psicológico.
- Si las emociones y sentimientos interfieren de forma importante en tu actividad cotidiana y en tu calidad de vida, manteniendo un elevado nivel de sufrimiento.
- Si consideras que el dolor que experimentas se prolonga excesivamente en el tiempo.
- Si, tras un periodo de tiempo razonable, continúan las dificultades para reiniciar las actividades sociales, laborales, etc.

Si te encuentras en alguna de estas situaciones o consideras que la ayuda de un especialista te puede ser útil, puedes ponerte en contacto con la **Asociación Española Contra el Cáncer (aecc)**. Disponemos de un equipo de psicólogos especializados en el asesoramiento y ayuda a enfermos de cáncer y sus familiares que podrán orientarte gratuitamente sobre cómo afrontar mejor este proceso.

CUANDO EN LA FAMILIA HAY NIÑOS

Cuando muere un ser querido, si en la familia hay niños, éstos también van a sentir la pérdida de esa persona tan importante en sus vidas y vivirán un duelo que, por otra parte, no tiene por qué ser igual o similar al que vivimos los adultos. Sentimientos de confusión, miedo, rabia y comportamientos dirigidos a llamar la atención de los adultos pueden ser muy frecuentes en este periodo.

La edad del niño, su madurez, la relación que mantenía con la persona fallecida y cómo los adultos que le rodean afrontan la pérdida, el mayor o menor dramatismo con el que lo hagan, son variables que van a influir notablemente en cómo el niño afronte el proceso de duelo.

LA EXPERIENCIA DE LA MUERTE Y EL DUELO EN LOS NIÑOS

Los niños no suelen expresar el dolor, la tristeza o la pena por la pérdida como los adultos. Lo habitual es que estos sentimientos se expresen a través de cambios en el carácter, irritabilidad o disminución del rendimiento escolar, especialmente en los niños más pequeños.

La edad y el desarrollo cognitivo y emocional de cada niño desempeñan un papel fundamental en la interpretación y comprensión de la muerte. **Hasta los 3 ó 4 años**, los niños no suelen comprender su significado; sin embargo, cuando muere un ser querido, el niño se entristece y con frecuencia siente miedo. Para el niño es algo similar a una separación muy dolorosa. De repente, descubre que la muerte es real, cercana y que les ocurre también a las personas buenas y a las que él quiere.

En torno a los 4 años, los niños creen que todas las cosas están vivas. Para ellos la muerte es algo similar al sueño. Si muere un ser querido, tienen dificultades para imaginárselo sin vida y se refieren a éste como si estuviese dormido y piensan que volverá cuando se despierte.

En esta edad los niños son muy dependientes, por lo que pueden sentir la necesidad de encontrar un sustituto de la persona fallecida (puede ser el padre superviviente, otro familiar, un vecino o amigo de la familia...), alguien que les permita no perder la **seguridad** que les brindaba la persona fallecida. Como no comprenden la muerte como algo definitivo, los niños de esta edad mantienen la esperanza de que la persona fallecida vuelva. Es frecuente que el niño fantasee con que habla con ella, que juegan juntos, que la abraza, incluso puede manifestar que la ve.

Todas estas reacciones son normales y necesarias para que el niño pueda distanciarse de la persona fallecida, apoyándose en otra persona de su entorno y asimilando así la pérdida del ser querido.

A partir de los 7 u 8 años los niños viven la pérdida de un ser querido de forma muy similar a como lo hacen los adultos. Sin embargo, perciben el paso del tiempo de forma diferente, por lo que las etapas del duelo suelen pasar más rápidamente.

En el niño de esta edad, además de sentimientos de vulnerabilidad, miedo al abandono, soledad, sentimientos de culpa, tristeza e ira, puede ser frecuente la aparición de otro tipo de comportamientos que denoten que el niño está sufriendo por la pérdida de un ser querido, como son **problemas escolares** (bajo rendimiento, falta de concentración, indisciplina...), insomnio, pérdida de apetito, pesadillas, **un comportamiento más infantil** (miedo a dormir solo, solicitud de ayuda para comer, vestirse...), etc.

Los adolescentes interpretan la muerte y el significado de la misma como los adultos. En este periodo, la pérdida de un ser querido supone un acontecimiento difícil de afrontar, especialmente si el fallecido era uno de los padres. En general, la adolescencia es un periodo complejo y, por ello, puede resultar más complicado todavía para los padres entender a los adolescentes y sus reacciones ante la pérdida de un ser querido. Su reacción es imprevisible y variará enormemente de uno a otro: desde escuchar música a todo volumen a estar todo el día fuera de casa con los amigos o, por el contrario, no querer salir, sentirse diferente, de mal humor, con sentimientos de impotencia, soledad y abandono, lo que puede provocar una disminución de su capacidad de concentración y de su rendimiento escolar. En ocasiones, pueden mostrarse excesivamente preocupados por cómo va a desenvolverse el progenitor viudo, sintiendo una gran responsabilidad familiar.

Es importante intentar no reprochar ni recriminar el comportamiento o forma de expresar las emociones de los adolescentes, aunque algunas de ellas puedan resultar difíciles de entender. En realidad, y aunque a veces aparenten mostrar indiferencia, con frecuencia experimentan una gran tristeza y, en ocasiones, encuentran dificultades para expresarla. Esta situación puede ser más delicada si ha habido conflictos con la persona fallecida, lo que puede provocar sentimientos de culpa y reproches, a la vez que tristeza por no haberle transmitido todo lo que la querían y respetaban.

Los adolescentes en duelo necesitarán comprensión, apoyo y cercanía a la vez que hacerles partícipes de la vida familiar. Evita dejarles en un segundo plano. Necesitarán que estemos cerca y disponibles para cuando ellos quieran hablar o expresar de una forma directa sus emociones y sentimientos de dolor ante la pérdida.

¿CÓMO EXPLICÁRSELO A LOS NIÑOS?

Cuando un niño pierde a uno de sus padres necesita más que nunca de la proximidad, ternura y cariño del resto de su familia. Es muy importante tratar de que el niño se sienta como uno más entre todos los que comparten el dolor ante la muerte de su padre o madre.

Los adultos podemos hacer mucho para ayudar al niño. Igual que el adulto siente pena, soledad, incompreensión y miedo, el niño va a sentir emociones muy similares. Es importante estar con él, dejarle hablar, permitirle participar en los acontecimientos, funerales y conmemoraciones que están ocurriendo a su alrededor. De esta forma, le transmitiremos seguridad y confianza, a la vez que se sentirá parte importante de la familia.

También es importante saber que cuando hables con el niño, puedes no recibir una respuesta inmediata. Los niños viven en el “aquí” y en el “ahora”. Puede que oigan ahora, pero que no respondan hasta pasado un tiempo.

- **Habla con él lo más pronto posible después del fallecimiento.** No es conveniente esperar días o semanas, pues puede ser demasiado tiempo para el niño y éste, ante la falta de información, puede usar su imaginación y fantasía, desarrollando miedos y sentimientos de culpa que difícilmente conseguiremos eliminar después. Busca un momento y un lugar adecuado en el que podáis estar juntos sin interrupciones para que el niño pueda preguntar y expresar todo aquello que él quiera compartir contigo. No le fuerces para que hable si notas que no quiere hacerlo en ese momento. Hazle saber que estarás ahí cuando él esté listo y quiera seguir hablando.

- **Háblale con cariño y de una forma cercana.** El niño necesita seguridad, por lo que es importante transmitirle que no está solo. Uno de los principales miedos del niño es perder al otro padre y necesita sentirse seguro y protegido. Algunos niños reaccionan volviéndose más dependientes mientras que otros reaccionan al contrario. Ambas formas de comportamiento son normales. Dile que, aunque estés muy triste por lo que ha pasado, vas a seguir estando junto a él y cuidándole lo mejor posible.

- **Háblale con claridad y con un lenguaje sencillo.** No es conveniente fingir que no ha pasado nada, que no ocurrió la muerte o que la vida no va a cambiar. Explícale cómo fue y trata de responder a sus preguntas (p.ej. “Papá estaba muy enfermo y la enfermedad le ha causado la muerte”). No le mientas ni uses expresiones del tipo “se ha ido de viaje” porque el niño debe saber que el ser querido no volverá. No hay por qué evitar el uso de las palabras “muerte” o “morir”.

Utiliza palabras y frases adecuadas a su edad y a su capacidad de comprensión. Para ello, es importante prestar atención a sus preguntas y a lo que quiere saber.

- **Anímale a expresar lo que siente** y comparte el dolor por la pérdida con él. No le digas “no llores”, “no estés triste”, “no te preocupes, todo pasará”... Deja que exprese su dolor, le ayudará a sentirse comprendido y a entender que es normal lo que le pasa.

- Puede ser necesario explicarle que **él no es el responsable de la enfermedad ni de la muerte** de su ser querido. Esto evitará que el niño llegue a creer que la muerte es un castigo por un mal pensamiento o una mala acción.

- **Deja que el niño participe, si así lo desea, en los funerales o actos simbólicos** (acudir al entierro, poner una flor o un dibujo en un lugar especial, encender una vela...). Si quiere ir, explícale en qué consiste el acto, qué pasará, los motivos del mismo, etc. Participar en estos actos puede ayudar al niño a comprender qué es la muerte y a despedirse de la persona querida. Si no quiere participar, no le obligues.

- **Háblale de la persona fallecida con naturalidad.** No es aconsejable que se retiren de su vida o de su conversación todos los indicios de su existencia (fotos, objetos personales, recuerdos...). Puedes buscar un lugar para aquellas cosas que para el niño tengan un especial significado o recuerdo. Quizá, de vez en cuando, necesite repasar estos recuerdos queridos.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA AYUDAR AL NIÑO

- **DESCANSO Y CUIDADOS**

El niño necesita seguir sus ritmos y horarios. En la medida de lo posible, será conveniente tratar de mantener unos horarios de sueño y alimentación estables. Asimismo, necesitará que se mantengan las costumbres y normas establecidas hasta ese momento.

Todo ello ayudará al niño a mantener la estabilidad ante la confusión que supone la muerte de un ser querido.

- **JUEGO**

El niño necesita continuar con su vida y los niños necesitan jugar. La mezcla entre la realidad y la fantasía que tienen los juegos le permite manejar su dolor y determinados hechos que de otra forma son difíciles de asumir.

Es importante prestar atención a sus juegos y tratar de participar en ellos. A veces, los comentarios durante el juego son un buen punto de partida para poder hablar de las vivencias y emociones ante el duelo.

- **DEDÍCALE TIEMPO**

Es importante pasar tiempo con el niño, planificar actividades que contribuyan a hacerle sentir más seguro y tranquilo. Debemos evitar, en la medida de lo posible, dejarle mucho tiempo en casa de familiares o amigos, etc. Asimismo trata de darle todo el afecto que puede necesitar en estos difíciles momentos.

Si tú estás muy afectado, trata de buscar apoyo en personas de tu confianza que puedan ayudarte en estos momentos con tu hijo.

- **HÁBLALE CON NATURALIDAD Y RECORDANDO BUENOS MOMENTOS**

Los buenos recuerdos contribuyen enormemente a suavizar el dolor por la pérdida de un ser querido.

Si ha dejado una carta escrita al niño, un cuento, un regalo personal, unas fotos... serán de gran ayuda y apoyo más adelante. También puedes hacer una caja con las cosas que el niño considere importantes (fotos, regalos...) y revisar los recuerdos cuando él lo desee.

- **AYÚDALE A QUE RECUPERE SU VIDA COTIDIANA**

Lo que más ayuda al niño es mantener el ritmo de vida habitual: el colegio, los amigos, los juegos... El niño debe recuperar tan pronto como sea posible su vida cotidiana y volver al colegio. Puede ser conveniente hablar con el profesor y solicitar su apoyo, especialmente si el niño lo pide o disminuye su concentración o rendimiento.

- **PERMANECE ATENTO**

Si notas que el niño presenta alguno o varios de los síntomas siguientes durante un tiempo prolongado, solicita ayuda a un profesional especializado para que valore la situación, ayude al niño a afrontar la pérdida del ser querido y os asesore en el proceso de duelo:

- Llanto frecuente y continuo.
- Rabietas y pataletas frecuentes y prolongadas.
- Comportamiento más infantil del habitual (hacerse pis por la noche, pedir ayuda para comer, vestirse, lenguaje de bebé...).
- Apatía y desgana. Pérdida de interés por las actividades habituales.
- Irritabilidad constante.
- Alteraciones del sueño (insomnio, pesadillas y terrores nocturnos...).
- Miedo a quedarse solo.
- Problemas escolares: peor rendimiento escolar, falta de asistencia a la escuela, incapacidad de concentrarse y prestar atención en clase...