

# ACOMPañAR EL DUELO INFANTIL

Guía para familias



ANA MARÍA LUQUE MARTÍN



## INTRODUCCIÓN

El fallecimiento de un ser querido es una vivencia profundamente dolorosa que, cuando afecta a un niño o una niña, requiere un acompañamiento sensible, claro y efectivo. En el primer ciclo de Educación Primaria, los niños y niñas ya comienzan a comprender la irreversibilidad de la muerte, pero su manera de vivir y expresar el duelo puede resultar confusa o desconcertante para las personas adultas: alternan momentos de tristeza con juego, formulan preguntas inesperadas o manifiestan el dolor a través de cambios en su conducta.

Desde la orientación educativa, sabemos que el entorno familiar desempeña un papel fundamental en la elaboración del duelo infantil. La manera en que los adultos acompañan, nombran lo ocurrido y sostienen emocionalmente a sus hijos e hijas puede marcar una diferencia importante en cómo se integra esta experiencia en su desarrollo emocional.

Este dossier nace con el deseo de ofrecer una guía sencilla, cercana y respetuosa para las familias que están atravesando este proceso junto a sus hijos e hijas. Aquí encontrarás orientaciones clave para comprender cómo vive el duelo el alumnado de estas edades, cómo acompañar desde casa con naturalidad y empatía, y cuándo es conveniente buscar ayuda profesional. Además, se incluyen actividades y recursos que favorecen la expresión emocional, la conexión con el recuerdo del ser querido y la reconstrucción del vínculo desde el amor.

Porque acompañar no significa tener todas las respuestas, sino estar disponibles, escuchar sin juicio, validar lo que sienten y permitir que cada niño o niña viva su duelo a su ritmo, con la certeza de que no está solo o sola. **Acompañar en el duelo es un acto de amor que deja huella, y este material quiere ser un apoyo en ese camino.**



## COMPRENDER Y ACOMPAÑAR EL DOLOR DE UN NIÑO/A

Cuando un niño o niña vive la pérdida de un ser querido, su forma de entender y expresar el duelo es diferente a la de las personas adultas. En esta etapa del desarrollo, ya pueden comprender que la muerte es irreversible, pero siguen construyendo su visión del mundo desde la fantasía, la imaginación y la necesidad de sentirse seguros/as. Por eso, es importante **acompañarles desde el amor, la calma y la claridad.**

## ¿CÓMO VIVEN EL DUELO EN ESTA ETAPA?

Cada niño/a tiene su propio modo de reaccionar ante la muerte, pero hay algunas señales comunes en esta etapa. Es frecuente que expresen sus emociones de forma intermitente: pueden llorar un momento y, al siguiente, estar jugando como si nada hubiera pasado. Este vaivén no significa que no sientan la pérdida, sino que su mente les protege dosificando el dolor.

También pueden mostrar cambios en el comportamiento, como dificultades para dormir, irritabilidad, dolores, ansiedad, miedo a quedarse solos/as o retrocesos en su desarrollo (por ejemplo, volver a hablar como más pequeños/as o querer dormir con un peluche que ya no usaban). A veces no saben cómo poner en palabras lo que siente, y por eso **es esencial que les ayudemos a nombrar sus emociones y a validarlas.**





## ¿QUÉ NECESITAN LOS NIÑOS Y NIÑAS EN ESTOS MOMENTOS?

Lo más importante que podemos ofrecerles es **seguridad emocional**. Saber que están acompañados/as, que su dolor es comprendido y que su entorno sigue siendo previsible les ayudará a elaborar su duelo. Para ello, recomendamos:

- **Hablar con claridad y honestidad:** evitar frases como “se ha ido” o “está dormido”, ya que pueden generar confusión o incluso miedo. Es preferible decir que la persona ha muerto, explicando que eso significa que su cuerpo ya no funciona, pero que el amor y los recuerdos siguen vivos.
- **Permitir que expresen sus emociones:** la tristeza, el enfado, el miedo o incluso la risa forman parte del proceso. No debemos reprimir sus sentimientos ni esperar reacciones “adecuadas”, simplemente hay que estar presentes y ofrecer escucha.
- **Mantener rutinas estables:** volver poco a poco a las actividades cotidianas proporciona una sensación de seguridad muy necesaria en momentos de pérdida.
- **Crear espacios simbólicos para recordar:** guardar una foto, hacer un dibujo o contar historias sobre la persona fallecida puede ser muy reparador. El objetivo no es olvidar, sino integrar la ausencia de forma sana.

## ¿CÓMO RESPONDER A SUS PREGUNTAS?

A veces preguntarán cosas difíciles: “¿Dónde está ahora?”, “¿Tú también vas a morir?”, “¿Volverá algún día?”. En estos momentos, es importante **responder con sinceridad**, adaptando el mensaje a su edad, sin dar explicaciones innecesarias, pero sin ocultar la verdad. También es importante no transmitir culpa (“Se ha ido porque te portaste mal”), ni prometer imposibles (“Volverá si te portas bien”).

## EL PAPEL DE LA FAMILIA: ACOMPAÑAR SIN FORZAR

**El duelo no se “cura”, sino que se atraviesa. Cada niño/a lo hará a su ritmo.** Nuestra tarea no es que “deje de estar triste”, sino acompañar su tristeza con ternura y comprensión. Esto incluye también que los adultos puedan mostrar sus propias emociones: llorar delante de los hijos/as no les daña, siempre que se haga desde una comunicación clara (“Estoy triste porque echo de menos a...”). Además, conviene recordar que cuidar de uno/a mismo/a también es una forma de cuidar a los/as demás. Si la familia necesita apoyo psicológico, **es positivo pedir ayuda**. A veces, las personas adultas creen que deben ser “fuertes” y no mostrar dolor; sin embargo, compartir el sufrimiento de forma equilibrada puede ser una poderosa lección emocional para los hijos e hijas.

## CUÁNDO PEDIR AYUDA PROFESIONAL

Es recomendable consultar con un orientador/a o psicólogo/a especializado si, pasado un tiempo prudencial (varios meses), se observan **señales de alarma como:** rechazo persistente a hablar del tema, aislamiento social, retraimiento excesivo, aparición de síntomas físicos frecuentes (dolores de cabeza, estómago...) sin causa médica aparente, sentimientos de culpa intensos o frases como “fue mi culpa” o “quiero morirme también”.

Ante estas situaciones, **la intervención temprana es clave para prevenir** que el duelo se complique.



**El juego, el arte y la palabra son poderosas herramientas** para ayudar a los niños y niñas a expresar sus emociones y a comprender lo que están viviendo. Las siguientes actividades están pensadas para realizar en casa, en un entorno seguro y afectivo, adaptándolas siempre al momento emocional de cada niño o niña.

## LA CAJA DE LOS RECUERDOS

Esta actividad permite al niño o la niña conservar el vínculo afectivo con la persona fallecida a través de objetos y recuerdos simbólicos. Favorece la elaboración del duelo desde el amor y la permanencia emocional.

**¿Cómo se hace?** Se propone construir una “caja de los recuerdos”. Puede ser una caja de zapatos decorada con dibujos, fotos o pegatinas, o cualquier caja que el niño/a elija. Dentro, podrá guardar objetos que le recuerden a esa persona: una foto, un dibujo, una carta, una piedra recogida juntos, un pequeño juguete que compartieron... Es importante que cada objeto tenga un sentido para el niño o la niña, y que pueda explicarlo si lo desea. Se puede acompañar la actividad con frases como:

- “¿Qué te gustaría guardar aquí para no olvidarle nunca?”
- “¿Qué momento bonito recuerdas con él o ella?”

La caja puede abrirse y cerrarse cuando quiera. Es su pequeño tesoro emocional.





## CARTAS AL CIELO

Ayuda al niño/a a expresar lo que siente, lo que echa de menos o lo que le habría gustado decirle a la persona fallecida. **Permite canalizar emociones difíciles a través del lenguaje afectivo.**

**¿Cómo se hace?** Se propone escribir una carta dirigida a la persona que ya no está. Si aún no sabe escribir, puede dictarla a una persona adulta o dibujar lo que le gustaría decir. Algunas frases para empezar pueden ser:

- “Querido/a....., quiero contarte que....”
- “Hoy te he echado de menos cuando....”
- “Gracias por.....”

Una vez escrita, puede guardarse en un sobre. Algunas familias eligen “enviarla” simbólicamente: enterrándola en una caja pequeña, soltándola atada a un globo biodegradable, o simplemente guardándola en la caja de los recuerdos. **Lo más importante es el gesto de comunicación emocional.**

## EMOCIÓMETRO DEL CORAZÓN

**Permite que los niños y niñas identifiquen y expresen las emociones que sienten tras la pérdida.** Fomenta la educación emocional y normaliza sentimientos como la tristeza, el enfado o la nostalgia.

**¿Cómo se hace?** Se dibuja un gran corazón dividido en partes, como si fuera una pizza o un pastel. Cada sección representa una emoción: tristeza, alegría, miedo, enfado, calma... El niño/a elige los colores que quiera para cada emoción y pinta su corazón del día. Luego se puede conversar con él o ella:

- “¿Qué emoción ocupa más espacio hoy?”
- “¿Qué podrías hacer cuando te sientas así?”

Esta actividad puede repetirse cada semana o cuando el niño/a necesite expresar cómo se siente sin usar palabras.



## EL ÁRBOL DE LA VIDA COMPARTIDA

**Conecta al niño o la niña con los recuerdos positivos** que construyó con la persona fallecida. Refuerza el vínculo afectivo desde una perspectiva vital, no solo de pérdida.

**¿Cómo se hace?** En una cartulina, se dibuja un árbol con muchas ramas. El niño o la niña irá añadiendo hojas hechas con papel, donde escribirá o dibujará momentos especiales vividos con la persona fallecida. Algunas ideas para empezar:

- “Recuerdo que me hacía reír cuando....”
- “Una vez me enseñó a....”
- “Lo que más me gustaba hacer con él con ella era...”

El árbol puede quedarse colgado en su habitación o en la nevera. Es un símbolo de lo que sigue vivo en la memoria y el corazón.

## CUENTOS Y VÍDEOS PARA HABLAR DEL DUELO

Los cuentos y vídeos permiten a los niños y niñas identificar emociones, comprender lo que ocurre y hablar del duelo sin sentirse expuestos. A través de personajes y situaciones, pueden proyectar su propio dolor, ponerle nombre y canalizarlo. Esta actividad ayuda a abrir conversaciones necesarias y a normalizar la tristeza.

**¿Cómo se hace?** Se recomienda a las familias ver juntos/as un cuento o ver un vídeo que aborde la pérdida de forma delicada y comprensible. Después, se puede hablar sobre lo que ha pasado en la historia, qué ha sentido el personaje y qué le ha ayudado. Es importante no forzar al niño/a a hablar, pero sí estar disponibles si desea compartir lo que ha sentido.

Algunas preguntas para acompañar la reflexión son: ¿Qué le ha pasado al personaje?, ¿Cómo se sentía?, ¿Tú te has sentido así? ¿Qué cosas le ayudaron a sentirse mejor?, ¿Qué te gustaría decirle al personaje?

## RECOMENDACIONES DE CUENTOS

- **“Para siempre”** de Camino García

Cuenta la historia de una niña que se enfrenta a la pérdida de un ser querido. A través de imágenes tiernas y un lenguaje sencillo, la niña va comprendiendo poco a poco lo que significa la muerte y cómo seguir adelante sin olvidar.

El cuento no habla explícitamente de la muerte desde un enfoque clínico o religioso, sino que transmite la idea de permanencia emocional: que lo importante de las personas que ya no están vive para siempre en el recuerdo, el amor, las enseñanzas y el corazón de quien queda.

- **“El árbol de los recuerdos”** de Britta Teckentrup

Es un cuento bellamente ilustrado que narra la historia de Zorro, un animal querido por todos los del bloque, que ha llegado al final de su vida. Tras su muerte, sus amigos se reúnen para recordarlo.

A medida que comparten anécdotas y momentos especiales vividos junto a Zorro, de forma natural y simbólica, comienza a crecer un árbol en el lugar donde lo enterraron. Este árbol se va haciendo más y más grande, alimentado por los recuerdos y el cariño de quienes lo amaban. Así, el cuento transmite la idea de que la memoria y el amor son semillas que permanecen y dan la vida, incluso después de una pérdida.



## RECOMENDACIONES DE CUENTOS

- **“La isla del abuelo”** de Benji Davies

Cuenta la historia de Simón, un niño muy unido a su abuelo. Un día, tras una fuerte tormenta, su abuelo le invita a embarcarse juntos en una travesía en un barco mágico que los lleva a una isla maravillosa, un lugar lleno de vegetación, luz y belleza.

Allí, el abuelo se siente feliz, rejuvenecido y en paz... y entonces le dice a Simón que ha decidido quedarse a vivir allí para siempre. Aunque al principio Simón se siente triste y confundido, pronto comprende que su abuelo estará bien y que ese lugar representa una forma de seguir conectado a él desde la distancia.

Simón regresa solo en el barco, pero con el corazón lleno de recuerdos, y sabiendo que su vínculo con su abuelo nunca desaparecerá del todo.

