

Cómo hablar de la muerte con un niño

Pautas para contar una pérdida con verdad y con cariño

Ha muerto el abuelo, una tía, la mascota de la familia o un compañero del colegio, y tienes que contárselo. Tú también estás triste, y te preguntas si es demasiado pequeño para entenderlo, si es mejor protegerle, qué palabras usar. Muchos adultos crecimos con silencios, y por eso este momento da miedo. Pero los niños notan las caras, los cambios en casa, las conversaciones en voz baja. Lo que más les ayuda es una explicación verdadera, adaptada a su edad, y adultos cerca que les acompañen.

Para qué te sirve esta ficha

- Encontrar palabras sencillas y verdaderas para explicar una muerte.
- Evitar frases que confunden o asustan.
- Acompañar su duelo y cuidarte tú también.

01 – Siete pautas

Di la verdad con palabras sencillas

Explicar que la muerte es natural y definitiva le ayuda a entender. Usa la palabra «muerto», aunque cueste, y responde a sus preguntas con sinceridad, aunque sea con un «no lo sé».

«El abuelo ha muerto: su cuerpo ha dejado de funcionar, ya no respira ni siente dolor, y no va a volver.»

Evita «se ha dormido» o «se ha ido de viaje»

Se toman las palabras al pie de la letra: puede coger miedo a dormir, esperar que vuelva, temer los aviones si «se fue al cielo» como quien viaja, o preguntar por qué no salimos a buscarle si «lo hemos perdido». Si compartís una creencia religiosa, explicadla junto a lo que ha pasado con el cuerpo.

«Nosotros creemos que su alma está en el cielo, y su cuerpo ha dejado de funcionar.»

Usa comparaciones que conozca

Ayudan a ver la diferencia entre algo que se para un rato y algo que no vuelve.

Una tableta que se rompe y ya no enciende es distinta de una que se queda sin batería.

Comprueba que no se siente culpable

Los niños a veces creen que algo que dijeron o hicieron causó la muerte. Díselo claro y, si te ayuda, comparte algo tuyo.

«Una vez pensé que era culpa mía y luego entendí que no. Nada de lo que hiciste o pensaste ha causado esto.»

Dale formas de despedirse

Una carta, un dibujo, elegir una foto o participar en alguna parte de la despedida familiar, si quiere.

Plantar algo en su recuerdo o dejar un dibujo junto a las flores.

Mantened vivos los recuerdos

Hablad de esa persona, contad anécdotas, mirad fotos. Muchos niños tienen miedo a olvidarla.

Una caja de recuerdos con objetos y fotos que pueda abrir cuando quiera.

Cuídate tú también

Lo que más le afecta es ver cómo están sus figuras de referencia. Puedes llorar delante de él y explicarle que estás triste porque la echas de menos.

«Lloro porque echo mucho de menos a la abuela. Estar triste es normal y se me pasará poco a poco.»

02 – Lo que es normal en su duelo

- Que juegue como si nada al rato de saberlo: los niños viven el duelo a ratos.
- Que pregunte lo mismo muchas veces: necesita repetir para entender.
- Que juegue a funerales o a morirse: es su forma de procesar lo que ha pasado.
- Que tema más que muráis vosotros o le cueste separarse de vosotros un tiempo.
- Que retroceda un poco en cosas que ya hacía, como dormir solo o ir al baño.

03 – Si va al tanatorio o al funeral

Participar en la despedida suele ayudar a entender lo que ha pasado y a sentirse parte de la familia. Algunas pautas:

- Pregúntale si quiere ir y respeta su respuesta: ni obligarle ni dejarle fuera solo por protegerle.
- Cuéntale antes qué va a ver: el sitio, la gente llorando, si podrá ver a la persona.
- Que le acompañe un adulto de confianza menos afectado, que pueda salir con él si se cansa. Basta con un rato.
- Si no quiere ir, puede despedirse en casa o más adelante, a su manera.

04 – Según la edad

Antes de los cinco o seis años cuesta entender que la muerte es para siempre. Necesitan explicaciones muy concretas y repetidas, rutina y contacto físico.

Hacia los seis a nueve años empiezan a entender que es irreversible y que nos pasará a todos, y pueden preguntar por su propia muerte o la vuestra. Los adolescentes lo entienden como un adulto, pero a veces prefieren vivirlo con sus amistades: respeta su manera y sigue disponible.

05 – Nuestro libro de recuerdos

Hacedlo juntos, en una o varias tardes. Puede escribir, dibujar o pegar fotos. Guardadlo en un lugar donde pueda volver a él.

¿Qué es lo que más te gustaba hacer con esa persona?

¿Qué cosa divertida o bonita recuerdas de ella?

¿Qué te habría gustado decirle?

¿Qué cosas tuyas quieres guardar o seguir haciendo?

¿Qué te ayuda cuando la echas de menos?

Cuándo pedir ayuda

Cada niño vive el duelo a su manera y a ratos. Si pasados unos meses sigue muy afectado, deja de jugar o de relacionarse, tiene mucho miedo a separarse de vosotros o habla de querer irse con la persona que ha muerto, consultadlo con una psicóloga infantil. Vosotros también podéis necesitar apoyo en vuestro propio duelo.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Fases del duelo](#) · [Terapia de duelo](#) · [Terapia infantil](#)