

Strategies for Talking to Children

- 1. Start Early:** Talk about death starting at an early age by using everyday examples from TV, books or the death of animals. This will help them view death as part of the natural life cycle.
- 2. Tell It How It Is:** Use simple, truthful words like “dead,” “dying,” “died,” “buried,” or “cremated.” Dead means not moving, not breathing, not seeing, and not feeling. The person’s or animal’s body does not work anymore. Though it may sound nicer to you to use phrases that make death sound less final, it can be very confusing to the child.
- 3. Tell The Truth:** Do not “protect” a child from someone who is dying. Be honest about what is happening (in age appropriate terms) and let them see you express your emotions. Define new words they may be hearing.
- 4. Encourage Questions:** Ask for questions the child may have but do not volunteer complex information the child has not asked. Tell them the main facts and do answer all of their questions simply and promptly. If you don’t know, it’s ok to say that you don’t know. Ask the child what he or she thinks the answer might be.
- 5. Allow All Feelings:** Encourage the child to express feelings openly. Crying is normal and helpful. Many children express anger towards the person for dying and leaving them. It is important to allow them to express these feelings and let them know it is ok to have them. (Anger is a normal part of grief.)
- 6. Express Yourself:** Share your feelings with the child. Seeing you upset will not make the child worse. It lets him/her know you are hurting too. Allow the child to comfort you – this makes him/her feel helpful and needed. It’s ok for children to see you cry.
- 7. Be Patient:** Know that children need to hear “the story” and to ask the same questions again and again. This is how they are processing it. You may also see it in their play.
- 8. What If’s:** “Are you going to die too?” “What will happen to me if you die?” If the child is worried about the surviving parent or siblings dying, tell the child who will take care of him or her in that case but offer reassurance that they are not likely to die anytime soon. Point out elderly people the child knows or sees and discuss how many people live to old age.
- 9. Exposure:** Limit the amount of exposure to television and video games if the death is being publicized. This can increase nightmares, worry, and expose children to knowledge of unnecessary details.
- 10. Reassurance:** Reassure the child of his/her safety at home and at school.
- 11. Outlets:** Maintain daily routines as much as possible, as this signifies safety to a child. But, allow your gut to guide you about when you need to be flexible. Give the child a chance to play and spend time with you, as this is how the child will express what is going on inside.

Estrategias para hablar con los niños

- 1. Empiece temprano:** Hable sobre la muerte desde una edad temprana, utilizando ejemplos cotidianos de la televisión, libros o la muerte de los animales. Esto les ayudará a ver la muerte como parte del ciclo natural de la vida.
- 2. Expréselo tal cómo es:** Use palabras simples y exactas como "muerto", "muriendo", "murió", "se enterró" o "se incineró". Muerto significa que no se mueve, no respira, no ve y no siente. El cuerpo de la persona o del animal ya no funciona. Aunque le parezca más agradable usar frases que hagan que la muerte suene menos definitiva, puede crear confusión en el niño.
- 3. Diga la verdad:** No "proteja" a un niño de alguien que se está muriendo. Sea honesto acerca de lo que está pasando (en términos apropiados para su edad), y exprese sus emociones delante de ellos. Defina las palabras nuevas que puedan estar escuchando.
- 4. Fomente que hagan preguntas:** Hágale preguntas al niño sobre cosas que se pueda estar cuestionando, pero no dé información compleja que el niño no haya pedido. Cuénteles los hechos principales, y responda todas sus preguntas de manera simple y rápida. Si no conoce la respuesta, está bien decirle que no la sabe. Pregúntele al niño cuál cree que podría ser la respuesta.
- 5. Permita que exprese todos sus sentimientos:** Anime al niño a expresar sus sentimientos abiertamente. Llorar es normal y útil. Muchos niños expresan su enojo hacia la persona, por morir y dejarlos. Es importante permitirles que expresen estos sentimientos, y hacerles saber que está bien tenerlos. (La ira es una parte normal del dolor.)
- 6. Exprésese:** Comparta sus sentimientos con el niño. El verle apesadumbrado, no hará que el niño se sienta peor. Le permite saber que usted también está sufriendo. Deje que el niño lo consuele, esto hace que se sienta útil y necesitado. Está bien que los niños le vean llorar.
- 7. Sea paciente:** Sepa que los niños necesitan escuchar "la historia", y hacer las mismas preguntas una y otra vez. Esta es una de las maneras a través de las cuales lo están procesando. También lo pueden procesar mediante el juego.
- 8. ¿Qué pasaría si...? "¿Tú también te vas a morir?" "¿Qué me pasará si te mueres?"** Si el niño está preocupado porque el padre o madre que haya sobrevivido, o los hermanos, pueda(n) morir, dígame al niño quién lo cuidará en tal caso, pero asegúrele que es muy improbable que mueran pronto. Señale a las personas mayores que el niño conoce, o ve, y hable acerca de la cantidad de personas que viven hasta la vejez.
- 9. Exposición:** Limite el tiempo que pueda estar expuesto a la televisión y los videojuegos, si se da a conocer la muerte públicamente. Esto puede aumentar las pesadillas en los niños, al igual que su preocupación, y exponerlos a detalles innecesarios.
- 10. Tranquilizar:** Tranquilice al niño sobre su seguridad en el hogar y en la escuela.
- 11. "Válvulas de escape":** Mantener las rutinas diarias tanto como sea posible, significa seguridad para un niño. Sin embargo, permita que su instinto le guíe para saber cuándo es necesario ser flexible. Dele al niño la oportunidad de jugar y pasar tiempo con usted, ya que es así como el niño expresará lo que está sintiendo en su interior.