

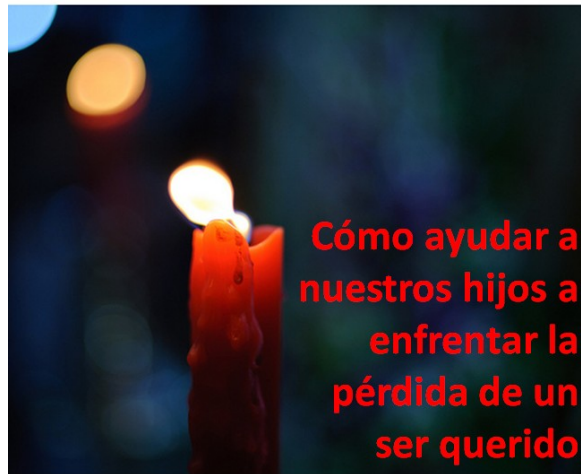


**La reacción** de una persona frente a la pérdida de un ser querido depende de varios factores como la edad, la madurez, la personalidad y el efecto de la pérdida en el entorno inmediato del individuo.

Un **error** frecuente a la hora de ayudar a un hijo a sobrellevar una pérdida es asumir que él la percibe de la misma manera que usted. Por más cercanos que sean los dos al fallecido, la relación que tenían con él (o ella) no era la misma, y por lo tanto la pérdida se sentirá de manera distinta. Por eso es necesario que escuche a su hijo, deje que se exprese e intente entenderlo. Los niños son más sensibles que los adultos, no tienen experiencias que los ayuden a sobrellevar esos momentos tan difíciles, se asustan con más facilidad y tienden a esconderse dentro de sí mismos. Es por ello que es necesario que usted mantenga una buena comunicación con su hijo sobre el tema, así evitará que el niño termine ensimismándose, lo que podría dificultar su integración al ambiente escolar.

Para ayudar al niño es altamente recomendable que lo incentive a realizar actividades extracurriculares, como aprender a pintar, tocar algún instrumento, hacer teatro o algún deporte. Tiene que ser algo que a él le interese. Hable con él, propóngale distintas opciones y decidan juntos. Esto no solo lo divertirá sino que lo ayudará a canalizar sus energías de una forma recreativa y positiva. Intente que su hijo esté lo más ocupado posible, de ese modo será más fácil sobrellevar la ausencia del ser querido.

**Parte** del dolor de su hijo también



depende de la forma como usted afronte la pérdida. Digamos que usted se la pasa deprimido o deprimida y muestra su desgano todo el tiempo. El niño, al igual que las personas que lo rodean, también se verá afectado. Su hijo depende emocionalmente de usted más de lo que imagina. Con esto no quiero decir que deba fingir y actuar como si nada hubiera pasado cuando esté frente a él, sino que comparta con él su dolor pero de una forma moderada y con aire optimista, explicándole lo que siente. Esto lo hará sentir acompañado, pero recuerde mostrarse sereno o serena para demostrarle a su hijo que todo va a estar bien. Demuéstrele su cariño.

Tenga en **cuenta** que los niños no tienen el concepto de muerte muy claro. Esta noción va cambiando de acuerdo a la edad. Por ejemplo, los niños entre 3 y 5 años ven a la muerte como una separación temporal que solo le ocurre a terceros, mientras que los de 6 a 9 años empiezan a ser conscientes de que ellos también pueden morir, lo que les produce miedo a la muerte. De los 9 a 12 años ya saben que la muerte es algo indefinido y tienen una visión más realista y biológica

de ella. Es importante que usted le hable usando los términos y adjetivos correctos y vocabulario apropiado a la hora de hablar sobre el fallecimiento del ser querido. La palabra muerte no tiene por qué estar prohibida. Si en vez de hablar con él de una forma clara, opta por dar explicaciones ambiguas y/o fantásticas, solo le creará más dudas y no estará ayudando a superar la sentida pérdida. Acuérdesse de que hablar de una forma clara no significa decir las cosas de una manera áspera y fría; es allí donde usted, conociendo el carácter de su hijo, debe encontrar la forma de conversar con él sobre esos temas del modo más natural posible.

**Avise** en el colegio sobre la situación por la que pasa su hijo. De ese modo los profesores entenderán cualquier cambio de actitud y podrán tomar las medidas necesarias. Hable también con los demás padres de familia, sobre todo con los padres de los amigos de su hijo. Ellos podrán invitarlo a sus casas para que se distraiga con sus amigos y sea más fácil sobrellevar la pérdida. Sin embargo, debe tener cuidado de que su hijo no sienta que todos le dan un trato especial porque les da lástima.

Por último, si usted no puede manejar la situación y la conducta de su hijo no parece mejorar con el tiempo, no dude en llevarlo donde un especialista que podrá darle consejos más puntuales sobre cómo ayudarse a sí mismo y a su hijo.

Laura Sovero  
[laura@pestalozzi.edu.pe](mailto:laura@pestalozzi.edu.pe)  
Departamento Psicopedagógico  
COLEGIO PESTALOZZI

