

DE 10 A 12 AÑOS

CARACTERÍSTICAS DE LA EDAD

A partir de esta edad es cuando los niños asumen la muerte como algo universal que afecta a todos, por lo que el duelo en esta etapa se caracteriza por:

- La **muerte** se vive **como algo real** y personal
- Son capaces de **diferenciar entre “estar vivo” y “estar muerto”**
- **Buscan permiso** para demostrar sus emociones
- **Participan en honrar al bebé**
- Los sentimientos que con frecuencia pueden experimentar son **culpa, negación y ansiedad**
- **Su rendimiento** en la escuela **puede empeorar**

RECOMENDACIONES

Recomendaciones para acompañar a un niño de 10 a 12 años:

- **Escucharle** puede ser un aspecto que contribuya a pasar su duelo de manera sana
- **Darle respuestas honestas** a las preguntas que se haga
- Darle **permiso para sentirse como se siente**
- Animarle a **compartir su duelo**

Algunas recomendaciones para explicar la muerte de un ser querido a un niño de estas edades e intentar ayudarles a superar su duelo:

- **Conviene realizar planes al aire libre junto al hijo en contacto con la naturaleza.** Hacer deporte y ejercicio físico también es muy saludable en estos casos.
- **Reforzar las tutorías con los profesores del colegio**, porque en algunos casos la tristeza que sufren los menores también puede notarse en su rendimiento académico. Padres y profesores son un buen equipo basado en el diálogo, que permite conocer la actitud del menor en casa y en el colegio.
- **No es bueno ocultar a los niños la tristeza.** Es beneficioso explicarles por qué los padres se sienten tristes y utilizar palabras sencillas para ello, sin usar mensajes que puedan abrumar la mente infantil.
- Hay que tener en cuenta que algunos niños pueden sufrir mucho cuando ven a sus padres llorar de una forma recurrente. Por este motivo, **puede ser conveniente que los adultos intenten buscar algunos espacios de desahogo personal** para no incrementar la preocupación del niño.
- **El recuerdo de una persona sigue vivo mientras se alimenta su memoria.** Es decir, es bonito transmitir a los niños todo el amor hacia ese ser querido ausente integrando su memoria en el día a día. También es importante mantener tradiciones o establecer rituales, por ejemplo en el día de su cumpleaños.
- **Un momento especialmente crítico después de la muerte de un ser querido cercano es la celebración de las fiestas de Navidad**, en las que muchos adultos sienten tal tristeza que no tienen ganas de festejar nada. Sin embargo, en ese momento hay que pensar en los más pequeños de la casa para crear un ambiente de fiesta, símbolo de una infancia feliz.

- **A nivel individual es posible consultar el caso con un pedagogo o un psicólogo que actúe como agente de apoyo en el proceso de duelo infantil.** También existen asociaciones y entidades de ayuda que pueden ser un buen punto de partida para obtener información sobre cómo apoyar a un niño para superar la muerte de un ser querido.