

# Cómo ayudar a los niños

a atravesar la pérdida y el duelo



**UCDAVIS**  
**HEALTH**

**CHILDREN'S**  
**HOSPITAL**

## Prólogo

Acepte nuestras condolencias y sepa que esta guía se elaboró para ayudarles a usted y a su familia a atravesar este difícil momento. A medida que sale adelante, es posible que tenga preguntas o dudas sobre el proceso de duelo con respecto a usted, sus niños u otros miembros de la familia y amigos. Esta publicación tiene el objetivo de ayudarle a apoyar a quienes están cerca suyo tras la muerte de un ser querido.

## Definiciones

**Duelo:** es único para cada persona y es una respuesta normal para procesar la pérdida. Puede afectar todo el sentido de identidad (mente, cuerpo, espíritu y emoción).

**Luto:** es la expresión externa del duelo, que incluye actos de despedida, funerales, etc. Algunas de estas expresiones son específicas para cada cultura.

**Pesar:** es el período después de la pérdida cuando ocurren el duelo y el luto.

**Pérdida:** es la muerte de un ser querido.

**Cuidadores:** pueden ser cualquier adulto que cuida a los niños, lo que incluye, entre otros, a miembros de la familia, docentes, entrenadores, proveedores de cuidado infantil y vecinos.

**Afrontamiento:** es el proceso de hacer frente a un momento difícil en su vida.

**Ejercicios de conexión con el presente:** son técnicas para interrumpir los pensamientos de ansiedad y concentrarse en el presente.

**Validación de sentimientos:** es reconocer cómo se siente alguien. “Te sientes \_\_\_\_\_ ahora, es normal sentirse así”.

## Introducción



Cuando alguien cercano muere, la situación puede resultar abrumadora y confusa. Esta sensación puede hacer que brindar apoyo a los niños o a los adolescentes en su vida sea sumamente difícil. En esta publicación, compartiremos cómo hablar sobre la pérdida, las reacciones comunes y las actividades que pueden ayudar a los niños de diferentes edades a hacer frente a la situación.

Utilice esta publicación de la manera que le resulte más adecuada para usted y su familia. Puede leer algunas secciones ahora y las otras cuando sea conveniente. Esta publicación no es exhaustiva. Se han agregado muchos otros recursos para comprender el proceso de duelo y para apoyar a los niños ante una situación de cambio y pérdida. Puede compartir este recurso con otros adultos que sean importantes en la vida de su niño, como integrantes de la familia, docentes, entrenadores o proveedores de cuidado infantil.

## Los primeros días

### Cómo darles la noticia a los niños

Las conversaciones con los niños sobre la muerte pueden ser sumamente difíciles. Lo mejor es estar abierto, ser honesto y lo más claro posible. También hay algunas otras cosas que debe tener en cuenta.

#### Antes de la conversación:

- Obtenga la ayuda de otro adulto para darles la noticia. Se pueden apoyar mutuamente para brindar ayuda.
- Piense en la edad de desarrollo del niño o del adolescente. Esto le ayudará a saber cuántos detalles debe incluir en la conversación (por lo general, menos detalles para los niños más pequeños y más detalles para los niños más grandes).
- Si hay mucha diferencia de edad o de temperamento entre sus niños, quizás sea mejor hablarles por separado.
- Tenga la conversación durante un momento del día cuando sea posible pasar de la conversación a una actividad más calma y agradable. No es adecuado tener esta conversación antes de irse a dormir.
- Artículos para tener a mano: agua, pañuelos desechables y algunos juguetes que los niños puedan usar para aliviar la tensión.

Los niños de todas las edades tienen sentimientos relacionados con la pérdida y la separación. Sin embargo, lo habitual es que los niños menores de cinco años no tengan un concepto de la muerte ni la vean como algo permanente. Por lo general, los niños comienzan a entender la diferencia entre vivir y morir entre los 6 y los 8 años, y el concepto se vuelve más claro a medida que transcurre el tiempo.

### Conversación sobre cómo explicar la muerte a los niños:

- Comience la conversación diciendo: “Hay algo importante de lo que me gustaría hablarte”.
- Pregunte a su niño o adolescente qué sabe o entiende de la situación. Esto le ayudará a comenzar la conversación.
- Repase la historia: “\_\_\_\_\_ ha estado enfermo desde hace mucho tiempo. Los médicos nos han dicho que no hay ningún medicamento o tratamiento para que su cuerpo siga funcionando. Cuando el cuerpo deja de funcionar, se muere”. Es importante usar términos claros como “muerte” y “morir”, y evitar términos poco claros como “dormirse” o “lo perdimos”, ya que estos términos podrían confundir a los niños.
- Explique el carácter definitivo de la muerte. “Cuando el cuerpo deja de funcionar, ya no puede hacer que el corazón lata ni que los pulmones respiren y la persona ya no ve, huele, come ni piensa”.
- Si para su familia es importante compartir con su niño creencias religiosas o espirituales sobre la muerte, quizás sea recomendable hablar con su guía religioso o asesor espiritual para obtener la orientación necesaria.

#### Qué hacer si...

- El niño reacciona de forma muy emocional. Concéntrese en brindarle apoyo y vuelva a tener la conversación más adelante. Puede resultar útil desglosar la conversación en partes.
- Usted no tiene todas las respuestas. Decir “No tengo la respuesta a esa pregunta ahora, pero si alguna vez la tengo, te la diré” es perfectamente aceptable.



Cuando el ser querido sufre una larga enfermedad, puede haber más tiempo para compartir la información y brindar apoyo. En otras situaciones, la muerte es repentina. Por eso, se necesitan abordajes diferentes.

## Enfermedades largas

En el caso de enfermedades largas, usted va haciendo el duelo durante la enfermedad, y eso puede resultar abrumador. Es posible que usted haya hablado sobre el empeoramiento del estado de salud del ser querido durante la enfermedad y que la muerte no sea tan impactante para el niño. No es raro que los niños se sientan aliviados por algunos aspectos de la muerte. Por ejemplo, quizás puedan volver a hacer cosas que habían sido dejadas de lado por las necesidades del ser querido en casa, o por las hospitalizaciones frecuentes. Explicarles que este alivio es normal puede resultar útil, ya que podrían tener un sentimiento de culpa por esto.

## Muerte repentina

Una muerte repentina puede ser un hecho sumamente perturbador para los niños, y no es raro que se generen miedos. ¿Morirá alguien más de la familia? ¿Ellos mismos morirán? Puede resultar útil validar lo incómodo que puede ser lo desconocido y al mismo tiempo incluir estrategias de afrontamiento en la conversación y enfatizar que se les seguirá cuidando, siempre. Piense en usar este concepto: “hacemos todo lo que podemos para cuidarnos y llevar una vida sana, y si bien no sabemos qué pasará mañana, anticipo que estaremos juntos por mucho tiempo”.

*Puede ser útil validar lo incómodo que puede resultar lo desconocido.*

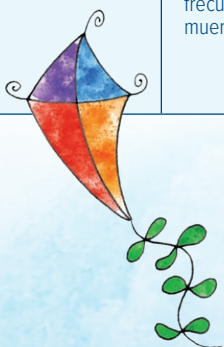
# Una perspectiva de desarrollo

A modo de referencia, aquí le ofrecemos un desglose por edad sobre la comprensión habitual de un niño acerca de la muerte, las reacciones comunes, qué decir o hacer e ideas sobre cómo ayudarle a salir adelante.

Bebés y niños pequeños (del nacimiento a los 2 años)			
Comprensión habitual de la muerte	Reacciones comunes ante la muerte	Qué decir o hacer	Cómo ayudar a superarla
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión limitada de la muerte, pero suelen percibir las emociones de quienes los cuidan, la separación y la pérdida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento del llanto, la irritabilidad o el apego.</li> <li>• Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siga rutinas sistemáticas para aumentar la sensación de seguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brinde consuelo físico (abrazarlos y tenerlos en brazos).</li> </ul>

Edad preescolar (de 3 a 5 años)			
Comprensión habitual de la muerte	Reacciones comunes ante la muerte	Qué decir o hacer	Cómo ayudar a superarla
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ve la muerte como algo reversible.</li> <li>• Es posible que piense que sus propias acciones no relacionadas causaron la muerte.</li> <li>• Toma literalmente frases comunes como “partió”, “perdido”, “se fue a dormir” o “en un mejor lugar”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestra poco interés por momentos.</li> <li>• Dificultad para separarse de los cuidadores.</li> <li>• Puede preocuparse por su propia seguridad.</li> <li>• Conductas regresivas, como hacerse pis en la cama, hablar como un bebé, tener temor a la oscuridad.</li> <li>• Habla o hace preguntas frecuentes sobre la muerte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofrezca consuelo y esté cerca del niño.</li> <li>• Prepare al niño para lo que viene.</li> <li>• Siga rutinas sistemáticas para aumentar la sensación de seguridad, especialmente al comienzo y al final del día.</li> <li>• Ofrezca opciones cuando sea posible.</li> <li>• Establezca límites para que el niño sepa que se espera de él.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dele oportunidades para jugar como una herramienta de afrontamiento cuando el niño necesite un alivio ante la pesadez del dolor.</li> <li>• Cree una esquina para la lectura, con libros adecuados para la edad y elementos reconfortantes como mantas, almohadones, fotografías y recuerdos del ser querido.</li> </ul>



Edad escolar (de 6 a 12 años)			
Comprensión habitual de la muerte	Reacciones comunes ante la muerte	Qué decir o hacer	Cómo ayudar a superarla
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comienza a comprender que la muerte es un estado permanente.</li> <li>• Es posible que no entienda que la muerte es algo que les sucede a todos.</li> <li>• Es posible que piense que la muerte fue provocada por algo que hizo, dijo o pensó.</li> <li>• Es posible que haga preguntas detalladas sobre la muerte y lo que sucede después de esta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplia variedad de emociones: tristeza, ansiedad, enojo, culpa, retraimiento.</li> <li>• Dolencias de naturaleza física como dolor de cabeza o molestias estomacales.</li> <li>• Pesadillas o problemas para dormir.</li> <li>• Dificultad para concentrarse o problemas con las tareas escolares.</li> <li>• Negación de la muerte.</li> <li>• Es posible que muestre emociones fuertes combinadas con momentos de juego como si nada hubiera pasado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Además de las sugerencias para la edad preescolar:</li> <li>• Explique que todas las reacciones de duelo son normales y que no hay una forma correcta de hacer un duelo.</li> <li>• Escuche atentamente y aliente al niño a compartir sus sentimientos de manera abierta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dele oportunidades para jugar como una herramienta de afrontamiento cuando el niño necesite un alivio ante la pesadez del dolor.</li> <li>• Aliente al niño a expresarse de la manera que le resulte más natural, como por ejemplo a través del arte, la música, una actividad física, escribir en un diario íntimo o hablar.</li> <li>• Cree un rincón acogedor con mantas, almohadones, libros y recuerdos del ser querido.</li> <li>• Sugiera al niño que asista al funeral o al entierro.</li> </ul>

Adolescencia (más de 12 años)			
Comprensión habitual de la muerte	Reacciones comunes ante la muerte	Qué decir o hacer	Cómo ayudar a superarla
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entiende que la muerte es permanente y puede preocuparle el impacto en sí mismo y en otros.</li> <li>• Es posible que cuestione el significado de la vida y se pregunte por qué suceden cosas malas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es posible que le resulte difícil hablar sobre la muerte o sus sentimientos con los familiares y los amigos.</li> <li>• Es posible que busque ayuda de sus pares o de mentores fuera del círculo de la familia inmediata.</li> <li>• Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño.</li> <li>• Aumento en la toma de riesgos, lo que incluye conducir de manera insegura, experimentar con alcohol, drogas y sexo, o ceder ante la presión de los pares.</li> <li>• Desea o siente presión de asumir más responsabilidades de adulto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuche y reconozca sin ofrecer soluciones ni “tratar de solucionar” las cosas.</li> <li>• Aliente la comunicación.</li> <li>• Ofrezca opciones cuando sea posible.</li> <li>• Establezca expectativas realistas.</li> <li>• Busque ayuda profesional si le preocupa la autolesión o las ideas de suicidio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aliente al adolescente a expresarse de la manera que le resulte más natural, como por ejemplo a través del arte, la música, una actividad física, escribir en un diario íntimo o hablar.</li> <li>• Sugiera al adolescente que asista al funeral o al entierro.</li> <li>• Cree un espacio cómodo con mantas, almohadones, libros y recuerdos del ser querido.</li> </ul>

## Estrategias para ayudar a los niños de todas las edades

Los cambios pueden ser difíciles para todos; por eso es importante hablar de eso con su niño o adolescente. Enfatique que su familia pasará por esto juntos y que cuidará y amará a sus niños.



Estas son algunas ideas más que pueden serle útiles mientras sigue apoyando a su niño durante este momento tan difícil.

- **Sea abierto.** Hablar de cómo se siente usted puede ayudar a su niño a saber que está bien compartir sus sentimientos. Está bien dejar que su niño lo vea llorar o incluso llorar juntos.
- **Escuche y observe.** Deje que las preguntas, obras de arte, juegos y otras expresiones de su niño ayuden a guiar sus conversaciones. Algunas de las preguntas que pueden surgir son: “¿Quién va a cuidarme?” “¿Por qué \_\_\_\_\_ tuvo que morir?” y “¿Yo voy a morir?”. Siga validando sus sentimientos y sea honesto usando frases como “todos los seres vivos mueren, aunque por lo general después de una vida larga”.
- **Ofrezca consuelo.** Aunque tal vez no pueda hacer que deje de estar triste, ofrecer consuelo ayuda a fomentar un sentimiento de seguridad.
- **Sea honesto.** Responder preguntas, escuchar con atención y validar los sentimientos de su niño puede ayudar a ofrecer la tranquilidad que necesita. Ser honesto sobre lo que desconoce también es parte del proceso.
- **Mantenga las rutinas.** Las rutinas pueden ayudar a que su niño se sienta seguro, en especial durante momentos caóticos. Si necesita reestructurar algunos aspectos de una rutina, puede hacer que el niño participe en ese proceso. Por ejemplo, si el ser querido ya no puede cantarles canciones antes de acostarse, hable con su niño sobre qué quiere hacer en su lugar, o si alguien más debería cantarles.

- **Estén juntos.** Cada niño atravesará la experiencia a su manera. Estar juntos seguirá ofreciendo una conexión y manteniendo su lazo de apoyo.
- **Juego.** El juego, las actividades creativas y la actividad física son importantes. Ayudan a los niños a expresar naturalmente sus sentimientos, inquietudes y preguntas.

## Cómo preparar a su niño para lo que viene

Los niños de todas las edades notarán los cambios en su entorno después de la muerte de alguien. Puede ser confuso para cualquiera, pero en especial para los niños más pequeños, a quienes las rutinas constantes les ayudan a sentirse seguros y a salvo. Puede ayudarle a su niño a conectarse con el presente describiendo, de manera honesta y apropiada al desarrollo del niño, qué puede esperar durante los próximos días.

- **Let your child know that there may be extra visitors.** Answer questions as they arise about who will be coming and going and how visitors
- Dígale a su niño que pueden venir visitas adicionales. Responda sus preguntas, a medida que surjan, acerca de quién vendrá y cómo podrían actuar las visitas (por ejemplo, podrían llorar, estar tristes o en silencio).
- Explique el plan para los próximos días: repase los planes para la ceremonia (por ejemplo, sepelio, funeral y entierro o cremación). Si se le da la opción de asistir o no, y elige no hacerlo, planea quién lo cuidará durante ese momento y cualquier otro momento en el que no estará con él.
- Ayude a su niño a sentirse incluido en lo que ocurre, y ofrézcale opciones para participar en las actividades.
- Junto con el niño, piense cuándo sería conveniente que vuelva a la escuela. Hay muchos factores a tener en cuenta y será importante organizar el regreso con la escuela.
- Desde el comienzo, garantice que se escuchen las preguntas, inquietudes y necesidades de su niño. Los niños pueden hacer preguntas una y otra vez, en especial sobre cosas que son difíciles de decir o pensar. Puede ser útil destinar un tiempo cada día a preguntas y conversaciones sobre la muerte del ser querido.

## Asistencia de niños al funeral

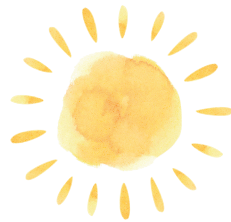
Asistir a ceremonias les da a los niños pequeños y a los adolescentes una oportunidad para procesar lo que pasó, atravesar el duelo y decir adiós. Se debe invitar al niño, no obligarlo, a asistir al funeral. Para ayudarle a decidir si asistir o no, es importante explicar quién estará allí, qué pasará, dónde y cuándo tendrá lugar, y por qué habrá un funeral. Asegúrese de que haya un adulto capaz de ayudar al niño a retirarse del funeral en cualquier momento si es necesario, especialmente después del evento.

Si el niño está nervioso o elige no asistir, anímelo a honrar a su ser querido de otras maneras significativas y simbólicas de decir adiós desde lejos. Por ejemplo, puede ayudar al niño a hacer un dibujo, escribir una carta, dejar un artículo especial con la persona fallecida, hacer un collage con fotografías de la familia o el ser querido, hacer una lista de reproducción con las canciones favoritas del ser querido o escribir un poema para que se lea en el funeral.



## Mirar hacia el futuro

A medida que pase el tiempo, seguirá desarrollando estrategias para afrontar sus emociones relacionadas con el duelo. Deje fluir sus sentimientos sin juicios y sin comparar su duelo con el de otra persona. En cambio, puede ser útil comparar dónde se encuentra en su proceso de duelo y dónde se encontraba en el pasado. Incluso puede comenzar a tener momentos en los que se olvida brevemente de su tristeza. A veces, puede sentir culpa en estos “recreos de la pena”, pero son una parte natural del proceso de duelo. Permítase a usted mismo y a sus niños sentirse felices de nuevo, sabiendo que nunca olvidarán a su ser querido y que su recuerdo vivirá en los corazones de su familia y amigos.



## Actividades de afrontamiento y conmemoración de su ser querido

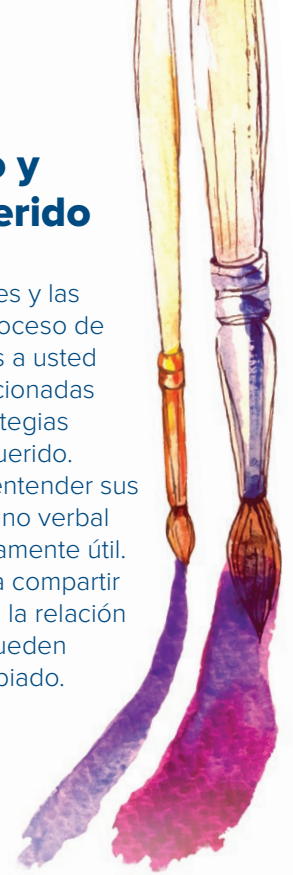
El afrontamiento puede depender de la etapa del desarrollo, el temperamento, los intereses naturales y las experiencias únicas del niño en relación con el proceso de duelo. Las actividades creativas pueden ayudarles a usted y a su niño a procesar y expresar emociones relacionadas con la pérdida de su ser querido, desarrollar estrategias de afrontamiento y honrar la memoria de su ser querido. Durante el duelo, puede ser difícil para los niños entender sus sentimientos; por eso expresarlos de una manera no verbal (movimiento, juego, arte y música) puede ser sumamente útil. Este proceso puede ofrecer consuelo, animarlos a compartir sus sentimientos y crear un recuerdo duradero de la relación que compartieron. Estas son algunas ideas que pueden usarse con niños y adolescentes, según sea apropiado. Para ver más actividades, visite nuestro sitio web: [ucdavis.health/childliferesources](http://ucdavis.health/childliferesources).

### Autoexpresión

- **Crear un “buzón”** o un frasco donde los niños puedan escribir (o dibujar) en un papel cualquier pregunta, comentario o sentimiento que tengan.
- **Animar al niño a escribir en un diario íntimo.** Puede ser útil comenzar con una sugerencia (por ejemplo, “Si pudiera cambiar las cosas, haría...”, “Después de la muerte, ir a la escuela ha sido...”).
- **Crear un álbum de recortes familiar** con fotos y recuerdos especiales.

### Actividades para conectarse con el presente

- Respirar lentamente diez veces usando molinetes de viento o burbujas para practicar la respiración profunda puede ser útil para los niños pequeños.
- Enfocarse en los sentidos y prestar atención a:
  - 5 cosas que puede ver
  - 4 cosas que puede escuchar
  - 3 cosas que puede tocar
  - 2 cosas que puede oler
  - 1 cosa que puede saborear





## Movimiento

- **Bailar** al ritmo de la música.
- **Dar pisotones sobre el piso** o sobre un plástico con burbujas.
- **Hacer pedazos un trozo de papel** o aventar objetos blandos mojados, como papel, esponjas o globos, contra una pared exterior.
- **Sugerir hacer estiramiento** o yoga.

## Recuerdos

- Llevar en su bolsillo un objeto pequeño que le recuerde a su ser querido.
- Plantar un árbol o una flor o enterrar una cápsula del tiempo.
- Crear un área especial en su casa para honrar a su ser querido con fotografías, dibujos y cosas que le recuerden a él o ella.
- Crear una caja para guardar recuerdos especiales.

## Señales de sanación y señales de necesidad

Los niños son resilientes. Con tiempo, apoyo y herramientas para fomentar el afrontamiento, la mayoría de los niños vuelve a su nivel de funcionamiento habitual después de un fallecimiento. Sin embargo, en algunos casos, en especial si el niño tiene otros problemas o dificultades en la vida, pueden correr el riesgo de enfrentar problemas más importantes después de la pérdida, como depresión o ansiedad. Si nota *comportamientos que se mantienen en el tiempo* e interfieren con la vida cotidiana del niño, busque el apoyo de un profesional de salud mental especializado en niños y adolescentes.

Posibles signos de que su niño necesita ayuda profesional:

- Pierde el interés en las actividades y eventos cotidianos.
- Se aleja de los amigos.
- Le cuesta dormirse o mantenerse dormido, pierde el apetito o tiene un miedo persistente a estar solo.
- Regresa a una etapa de desarrollo anterior.
- Baja su desempeño escolar o se niega a ir a la escuela.
- Juega demasiados juegos donde se representa al ser querido que falleció.
- Hace comentarios repetidos sobre querer unirse al fallecido.

Para ver cómo está el niño, puede comenzar una conversación de una de estas maneras:

- Pareces muy \_\_\_\_\_ últimamente.  
Cuéntame cómo te sientes. [O:] Cuéntame en qué tipo de cosas estás pensando.
- ¿Cómo te sientes cuando \_\_\_\_\_?

## Cómo prepararse para acontecimientos importantes y aniversarios

Es importante recordar que las fiestas y los acontecimientos importantes pueden ser diferentes ahora que su ser querido ha fallecido. Transmitir esto a su niño puede prepararlo para las emociones difíciles que puede sentir y validar su duelo. Puede resultar útil crear un plan para honrar o celebrar aniversarios como el cumpleaños del ser querido, el aniversario de su muerte y otros eventos similares. Podría realizar un pequeño acto o ritual, un gran evento o solo sentarse juntos y compartir recuerdos de su ser querido. Puede encender una vela los días especiales. Puede celebrar el cumpleaños del ser querido haciendo y comiendo su comida favorita o mirando fotografías juntos.

## Cuidado personal

Trate de buscar fuentes de apoyo para usted que le ayuden a abordar y manejar sus sentimientos. Con un plan para cuidarse a usted mismo, puede estar mejor preparado para apoyar a su niño mientras atraviesa el duelo. Las investigaciones sugieren que la capacidad de un niño de superar un fallecimiento depende hasta cierto punto de cómo afrontan este momento los adultos a su alrededor. Esto significa ser abierto con sus sentimientos y encontrar fuentes de consuelo e inspiración en su propia vida. Usar activamente herramientas de apoyo le ayudará a estar presente para su niño, y quizás también puede ser un modelo para que su niño aprenda a cuidarse a sí mismo.

Si, durante el duelo, siente que necesita ayuda para usted o para su niño, puede recurrir a una gama de recursos: amigos de confianza, personas que conocen bien a su familia, profesionales médicos, agencias locales o nacionales capacitadas para ayudar a las personas y familias en duelo así como entornos religiosos o espirituales. Puede hacer terapia individual

y usar servicios de ayuda, u optar por conexiones más externas a través de grupos de apoyo o campamentos. Vea los libros recomendados a continuación y visite nuestra página web de vida infantil:

### [ucdavis.health/childliferesources](http://ucdavis.health/childliferesources)

para consultar recursos adicionales, organizaciones y campamentos que pueden ofrecerle más apoyo.



# LIBROS



## Todas las edades

- *Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children*, de Bryan Mellonie
- *The Next Place*, de Warren Hanson
- *The Invisible String*, de Patrice Karst
- *Wherever You Are My Love Will Find You*, de Nancy Tillman
- *The Memory Box: A Book about Grief*, de Joanna Rowland
- *35 Ways to Help a Grieving Child*, de The Dougy Center

## Niños más pequeños (de 3 a 6 años)

- *I Miss You: A First Look at Death*, de Pat Thomas
- *The Goodbye Book*, de Todd Parr
- *We Were Gonna Have a Baby, But We Had an Angel Instead*, de Pat Schwiebert (para la pérdida de un recién nacido)

## Niños en edad escolar (de 7 a 12 años)

- *Help Me Say Goodbye* (cuaderno de trabajo), de Janis Silverman
- *What on Earth Do You Do When Someone Dies*, de Trevor Romain

## Adolescentes (de 12 años en adelante)

- *Helping Teens Cope with Death*, de The Dougy Center
- *Healing Your Grieving Heart for Teens: 100 Practical Ideas*, de Alan D. Wolfelt





**UCDAVIS  
HEALTH**

**CHILDREN'S  
HOSPITAL**

**Child Life and Creative Arts Therapy Department  
(Departamento de vida infantil y terapia artística creativa)**

UC Davis Children's Hospital (Hospital Infantil de UC Davis)  
2315 Stockton Blvd • Sacramento, CA 95817

Para obtener más información, visite: [ucdavis.health/childlife](https://ucdavis.health/childlife)

El Child Life and Creative Arts Therapy Department (Departamento de vida infantil y terapia artística creativa) apoya el afrontamiento priorizando las necesidades psicosociales de los pacientes y sus familias. Fomentamos y protegemos la seguridad emocional incondicional, en especial en tiempos difíciles.



*Un agradecimiento especial a New York Life por su generosa ayuda para hacer posible esta guía de recursos.*