

**CUESB**

CENTRO DE URGENCIAS  
Y EMERGENCIAS SOCIALES

BARCELONA.CAT/SERVEISSOCIALS

---

# ¿CÓMO COMUNICAR LA MUERTE DE UNA PERSONA CERCANA A LOS NIÑOS Y NIÑAS?

---



Ajuntament de  
**Barcelona**



## ¿CÓMO COMUNICAR LA MUERTE DE UNA PERSONA CERCANA A LOS NIÑOS Y NIÑAS?

### ¿Cuándo?

Cuando muere una persona cercana, independientemente de las circunstancias, **es aconsejable informar** a los niños y niñas lo antes posible, **pero preferiblemente durante el día** y no justo antes de ir a dormir.

### ¿Quién?

Los padres y madres son quienes deben comunicárselo, siempre que las circunstancias lo permitan. En caso de que no sea posible, debe ser **una persona emocionalmente cercana**. Los niños y niñas tienen que sentirse acompañados, saber que no están solos.

## ¿QUÉ DECIR?

- **Hablar poco a poco y de forma clara**, sin entrar en detalles ni mentir, y evitando el uso de eufemismos que puedan confundirlos. Por ejemplo, se puede iniciar la conversación diciendo: “Tengo que contarte una cosa” o “Ha pasado algo muy triste”.
- **Dar respuestas concretas, cortas y comprensibles** y, si no se sabe algo, admitir sinceramente que se desconoce la respuesta, pero informarlos de que el tema está pendiente de respuesta.
- **Dejar claro que no volverán a ver nunca más a la persona que ha muerto**. Remarcar que su recuerdo lo tendrán siempre.
- **Evitar la culpa**. Acostumbrados a relaciones de causa-efecto, pueden pensar que, si se hubieran portado mejor, habrían evitado la muerte.
- **Los niños y niñas necesitan situar a la persona fallecida en algún sitio**. Si se decide hacer referencia al cielo, los menores de 5 años lo interpretarán como un lugar físico y real. A partir de los 6 años ya pueden entender el cielo como un cambio de estado y no como un lugar físico. Los mayores de 11 años ya tienen capacidad para entender el concepto de “nada”.

### ¿Dónde?

Hay que buscar un espacio donde los niños y niñas se sientan **cómodos y seguros** y se eviten interferencias e interrupciones.

### ¿Cómo?

Sentándose **a su lado**, manteniendo el contacto físico y mirándolos a los ojos, dándoles tiempo para asimilar la noticia, evitando el exceso de información.

En circunstancias especiales, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- **Muertes repentinas:** explicar la realidad, pero omitiendo los detalles innecesarios.
- **Suicidios:** destacar que la persona que ha muerto estaba muy, muy enferma y no podía pensar con claridad.
- **Muertes violentas:** remarcar que, aunque una persona se enfada, no es habitual que mate a otra; no es un comportamiento aceptable y no se tiene que hacer.

## ¿QUÉ NO DECIR?

- **Está dormido.**  
Interpretarán el sueño como algo peligroso y pueden desarrollar miedo a dormir.
- **Se ha ido, nos ha dejado.**  
Podrían sentirse culpables y pensar que han hecho algo que ha provocado que se haya marchado.
- **Dios se lo ha llevado.**  
Percibirán a Dios como un ser maligno y tendrán miedo ante la posibilidad de que haga lo mismo con ellos o ellas, o con otro familiar.

## ¿CÓMO REACCIONAN?

### DE 0 A 2 AÑOS

Desconocen el concepto de **muerte**.

Perciben la ausencia de la persona cuidadora como un **peligro para la supervivencia**.

Reaccionan a su entorno y al cambio de rutinas.

**Reacciones:** llantos descontrolados, irritación, ansiedad y alteraciones del sueño y el hambre.

#### ¿Qué hacer?

Escucha activa y explicaciones simples.

Caricias y abrazos.

Recuperar rutinas.

Jugar.

Mantener rutinas, horarios y ritmos.

### DE 3 A 5 AÑOS

La **muerte** es un **concepto temporal y reversible**.

Se hacen preguntas sobre el sufrimiento de la persona difunta (¿tiene frío?, ¿tiene miedo?, ¿está solo?).

Se sienten responsables de la muerte.

Utilizan el **pensamiento mágico** para dar respuestas.

Son muy vulnerables a la desorganización del entorno.

**Reacciones:** culpa, miedo al abandono, llanto, rabia, comportamientos regresivos (pérdida del control de esfínteres, chuparse el dedo, pedir ayuda para vestirse), trastornos de la alimentación, pesadillas..

#### ¿Qué hacer?

Prestar atención a las reacciones y conductas.

Hacer escucha activa y ofrecer espacios de expresión.

Dar explicaciones concretas y sencillas.

No utilizar metáforas.

Mantener rutinas, horarios y ritmos.

## DE 6 A 10 AÑOS

De los **6 a los 8 años** es difícil asumir la **muerte**. Son conscientes de las consecuencias, pero carecen de herramientas emocionales.

De los **9 a los 10 años** son plenamente conscientes de qué es la **muerte**. Necesitan saber las causas.

Comprensión del concepto **muerte** como **“causa-efecto”**. Hay distinción entre fantasía y realidad.

La respuesta ante la muerte de un ser querido puede ser de **negación o idealización**.

Preocupación excesiva por el futuro. Se pueden preguntar: “¿Quién nos cuidará si muere el otro progenitor?”.

**Reacciones:** miedo, rabia, impotencia, tristeza, ansiedad, inseguridad, culpabilidad. Pérdida de hambre y dificultades para dormir (pesadillas). Dolor de cabeza, dolor de barriga.

### ¿Qué hacer?

Retorno a la rutina lo antes posible.

Animarlos a expresar pensamientos y emociones. Facilitar información del suceso (sin detalles).

Escucha activa sin juzgar ni aconsejar.

Posibilitar que escriban o dibujen sobre el suceso.

Informarlos y hacerlos partícipes de los proyectos familiares.

## A PARTIR DE LOS 11 AÑOS

Empiezan a entender la **muerte** como **concepto universal**. Pueden tomar conciencia de su propia **muerte**.

Hay interés por los aspectos **biológicos** de la muerte. Pensamientos **filosóficos** sobre la muerte y el sentido de la vida.

Les cuesta exteriorizar la tristeza por miedo a sentirse **débiles** ante los demás.

Pueden asumir el **rol de cuidadores** y hacer tareas para las que no están preparados.

**Reacciones:** tristeza, ansiedad, rabia, culpa, nostalgia, sentimiento de soledad y problemas con alteraciones del sueño. Distracción y desorientación. Rebeldía con la familia y la autoridad en general. Rechazo de la escuela.

### ¿Qué hacer?

Dejarlos participar en la preparación de rituales.

Hablar de cómo les afectará personalmente la pérdida.

No ocultar nuestras propias emociones.

Fomentar la conexión entre iguales.



---

## ¿QUÉ HACER PARA AYUDARLOS?

- **Volver a la normalidad** y mantener las rutinas lo antes posible.
- **Buscar vías de comunicación** (cuentos, juegos, lectura, conversación...).  
**Escuchar** sus fantasías, miedos e inquietudes.
- **Expresar verbalmente** sentimientos para ayudarlos a hacer lo mismo.
- **Es saludable llorar** delante de los niños y niñas, siempre que el llanto no sea histriónico o incontrolable. Se les tiene que transmitir que pueden llorar siempre que lo necesiten y que eso los ayudará a sentirse mejor.
- **Dedicarles tiempo**, ser comprensivos con sus reacciones y estar atentos a sus dudas y necesidades de consuelo.
- Es muy importante **reforzar el amor hacia los niños y niñas** con abrazos, besos y caricias.
- Realizar **tareas que les faciliten la despedida**: escribir una carta con lo que les gustaría decir, hacer un dibujo, hacer un álbum de fotos y recuerdos...
- Mostrarles que **la pérdida forma parte de la existencia** y que esta continúa a pesar del dolor.
- **Intercambiar información** con los tutores y tutoras del colegio para hacer el seguimiento de alteraciones en el comportamiento.
- **Respetar** sus silencios y los momentos en que necesiten estar solos.
- **No hacerles chantaje** emocional con frases como “Cuando vivía tu padre/madre, te portabas mejor”.

- **Recordarles** que se les sigue queriendo como siempre y que nuestro amor hacia ellos o ellas no ha cambiado.
- **Respetar** la manera como gestionan su luto, incluso cuando hagan manifestaciones que no se ajusten a nuestras creencias.

Si pasados unos meses desde la muerte, el niño o la niña tiene dificultades para seguir sus rutinas con cierta normalidad, convendría contactar con profesionales.

Algunas señales de alerta pueden ser las siguientes: llora en exceso, tiene cambios bruscos del estado de ánimo, quiere estar solo o sola durante largos ratos, olvida su higiene, muestra apatía y falta de interés por cosas que antes le atraían o presenta cambios en el rendimiento escolar.

---

## RESPECTO A LOS Y LAS ADOLESCENTES:

- **Deberán hacer frente a la pérdida** a la vez que a los cambios propios de la edad.
- A pesar de parecer personas adultas, pueden **presentar inmadurez afectiva**. Hay que proporcionarles apoyo en el seno de la familia, sin esperar que encuentren respaldo en los amigos o amigas, ya que estos pueden no saber cómo ayudarlos.

- **Hay que mostrar interés por ellos y ellas y hablar con naturalidad**, permitiendo que expresen sus emociones.
- **Si de la muerte se derivan cambios en la forma de vida o en los roles familiares**, habrá que hablar al respecto, explicándoles los motivos de los cambios y haciéndoles partícipes de ellos.

### Indicadores de riesgo:

negación del dolor, querer demostrar fuerza y madurez, sintomatología depresiva, dificultades para dormir, baja autoestima, bajo rendimiento escolar, consumo de tóxicos, peleas...

Siempre es recomendable consultar a profesionales y mantener el vínculo con la escuela para garantizar el bienestar del o de la adolescente.

hagan en momentos de poca afluencia y que no vean expresiones exageradas de dolor. Después, es preferible que permanezcan con un adulto de confianza fuera de ese entorno.

- **Si son muy pequeños para preguntarles qué quieren**, no es perjudicial que vayan, teniendo en cuenta lo que se ha comentado en el punto anterior.
- **Si deciden ir al tanatorio**, hay que preguntarles si quieren ver a la persona fallecida. Hacerlo les puede ayudar a aceptar la realidad de la pérdida. Habrá que explicarles dónde estará el difunto (dentro de un féretro) y cómo lo encontrarán (ojos cerrados...) y recordarles que ya no siente dolor ni ninguna otra sensación ni emoción. Si finalmente entran a verlo, deben hacerlo siempre acompañados de un adulto próximo, preferiblemente que no esté tan afectado como los familiares más cercanos. Hay que recordarles que pueden cambiar de decisión en cualquier momento y que será correcto todo lo que decidan.

- **Tanto si deciden ir a la ceremonia como si prefieren no hacerlo**, hay que ofrecerles elaborar algún tipo de despedida personal (carta, dibujo, peluche, objetos con valor sentimental, flores...), que tanto ellos o ellas como un adulto de confianza pueden depositar junto al féretro.
- **Si se escoge la incineración**, se les debe explicar el proceso de forma clara y sencilla, sin detalles innecesarios, dejándoles claro que el cuerpo ya no tiene vida.

## CEREMONIA

- **Preguntar a los niños y niñas si quieren asistir al funeral**. La decisión debe ser suya, y hay que recordarles que lo que decidan será lo correcto. Hay que explicarles en qué consiste el acto y qué pueden encontrarse si van.
- **Si van a la ceremonia**, especialmente hasta los 6-7 años, es preferible que lo

**TELÉFONO  
24 H**



**900 70 30 30**

Puede contactar con el teléfono de urgencias y de emergencias sociales, preferiblemente en el momento inicial de la situación.

Para cualquier duda, asesoramiento o información general, también puede recibir atención en los centros de servicios sociales de referencia.

**Tel. 900 922 357**

**CUESB**

CENTRO DE URGENCIAS Y EMERGENCIAS  
SOCIALES DE BARCELONA

-----  
C/ LLACUNA, 25. BARCELONA  
[barcelona.cat/serveissocials](http://barcelona.cat/serveissocials)