



¿Es mi culpa?  
¿Ahora es mi  
responsabilidad  
velar por  
la familia?  
¿Quién será  
el próximo  
en morirse?  
¿Quién se va a  
ocupar de mí?  
¿Por qué me  
pasó esto?  
¿Por qué  
se murió?

# Preguntas que hacen los niños que están de duelo

HIGHMARK.  
**CARING PLACE**  
[Centro Humanitario de Highmark]



Un centro para niños, adolescentes  
y familiares que están de duelo



Que cuenta con fondos provistos por Highmark health high 5  
[Cinco puntos cardinales para la salud de Highmark]

Una iniciativa de la Fundación Highmark

## *Preguntas que hacen los niños que están de duelo y cómo usted puede responderlas*

Al responder a sus preguntas, debemos tener en cuenta que apoyar y valorar al niño es más importante que darle una respuesta.

Para el niño que está de duelo es más importante saber que puede contar con nosotros para hacernos estas preguntas, y que no estamos asombrados ni ofendidos ni enojados porque él quiera abordar estos temas tan difíciles.

Para apoyar al niño que está de duelo y que nos hace estas difíciles preguntas, podemos decir algo así:

- “Lo que estás pensando (o sintiendo) es normal”.
- “Estás bien”.
- “Es natural (o normal) que te sientas así”.

Lo que no debemos hacer es restarle importancia a sus sentimientos diciendo por ejemplo:

- “No debieras sentirte así”.
- “No te preocupes”.
- “Eso es una tontería”.

Es bastante común no saber qué decir para responder a algunas de estas preguntas. Lo que podemos decir cuando no sabemos qué decir:

- “Yo no sé. A menudo yo me pregunto lo mismo. (Hablemos de eso)”.
- “Explicame mejor cómo te sientes (o lo que piensas)”.
- También podemos repetirle al niño lo que nos dijo en nuestras propias palabras.

### **1. ¿Quién más se va a morir? ¿Quién será el próximo en morirse?**

Por lo general lo que el niño busca al hacer esta pregunta no es una respuesta sino aliento.

De hecho, la respuesta correcta a esa pregunta es que cualquiera puede morir en cualquier momento. El niño ya sabe eso. Lo que necesita es evidencia de que no está solo frente a esta horrible noción. Necesita que alguien esté con él. El niño que está de duelo necesita saber que no está solo en este mundo.

A menudo, esta pregunta viene asociada con la siguiente pregunta.

### **2. ¿Quién se va a ocupar de mí?**

“Si papi se murió, entonces mami se puede morir también. Y si mami se muere, entonces, ¿quién se va a ocupar de mí?”

Esta pregunta es una de las que escuchamos con más frecuencia en el Centro Humanitario. No cabe dudas del temor y la ansiedad que implica esta pregunta—que el niño se va a quedar solo, desamparado en este mundo.

Si el padre o la madre se murió y el niño hace esta pregunta sobre el que sobrevivió, ¿qué puede decir usted? El niño lo que necesita más que todo es aliento. Nadie puede decir verdaderamente, “Yo nunca me voy a morir”. Pero sin embargo si respondemos con los hechos—“Cualquiera se puede morir en cualquier momento”.—podríamos contribuir al temor que ya de por sí siente.

Aunque en realidad nadie puede decir que no se va a morir, podemos expresar sinceramente nuestras intenciones. Podemos decir, “Mi intención es estar contigo hasta que hayas crecido y tengas tus propios hijos y ya yo esté viejito. **Mi intención es que estés a salvo. Mi intención es ocuparme de ti.**” Ese tipo de aliento es lo que el niño busca y necesita.

*Por lo general lo que el niño busca al hacer esta pregunta no es una respuesta sino aliento.*

### 3. ¿Por qué?

Esta es una pregunta difícil de responder y también es una de las preguntas más comunes que todos nos hacemos. ¿Por qué se murió? ¿Por qué me pasó esto a mí? ¿Por qué?

Para relacionarnos con él, reconocer la angustia asociada con esta pregunta, podríamos decir algo así como, “Esa es una excelente pregunta que yo me he hecho también y no sé la respuesta. Nadie sabe a ciencia cierta por qué nos tenemos que morir. Lo que sí sabemos es que cuando se muere un ser querido, quedamos destruidos”.



### 4. ¿Es mi culpa?

Para el adulto es desgarrador oír a un niño hacer estas preguntas. Es desgarrador pensar en el sentido de culpa que esta pregunta refleja.

La reacción natural es rápidamente eliminar la pregunta, como si eso también eliminara la culpa subyacente. ¡“No”! es la respuesta que queremos dar inmediatamente. “Por supuesto que no. No es tu culpa”.

Pero el sentido de culpa es bastante común después de una muerte. Lo más probable es que varias personas le hayan dicho al niño que no es su culpa y lo más probable es que el niño haya ignorado esos consejos. El sentido de culpa es una realidad. En lugar de aislarlos es importante que tratemos de ayudar al niño a abrirse más y hablar sobre esos sentimientos, y que nosotros lo escuchemos con el corazón.

“Esta es una pregunta”, usted podría decir, “que muchos se hacen cuando muere un ser querido”. Puede continuar y reflexionar sobre lo que el niño dijo y decir por ejemplo:

- “Uno se siente como si fuera su culpa”.
- “De seguro te preguntas  
— ¿Qué habría pasado si yo hubiera (o no hubiera)..  
— Si yo hubiera (o no hubiera)..
- “Es como que uno quisiera hacer las cosas de otra manera si uno pudiera”.

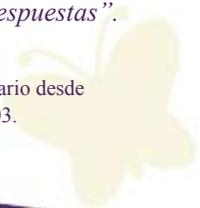
Es difícil ver sufrir a un niño. Y esta pregunta es una reflexión del dolor que siente.

---

*“En momentos de estrés, lo mejor que podemos hacer por los demás es escucharles con el corazón y el oído atento y reconocer que nuestras preguntas son tan importantes como nuestras respuestas”.*

— Fred Rogers

Presidente Honorario del Centro Humanitario desde su inicio hasta su muerte en el 2003.



## 5. ¿Ahora es mi responsabilidad velar por la familia?

El niño ve indicios de que es responsabilidad suya velar por la familia ahora que su padre/madre ha muerto. Escucha variantes de “Ahora tú eres el hombre (la mujer) de la casa” por parte de sus amigos, familiares y el medio que les rodea en general.

Lo más probable es que en realidad ahora el niño tenga que ayudar más; puede que tenga que hacer cosas que no tenía que hacer antes (y hablar sobre esos detalles puede ser útil).

Pero el niño sigue siendo un niño. Los padres son adultos, capaces de lidiar con varias responsabilidades que los niños (y hasta los adolescentes) no pueden enfrentar todavía. Es importante explicarle al niño lo que se espera de él para que no se sienta con el peso de una responsabilidad para la que todavía no cuenta con los recursos para asumir.

### *Detrás de las preguntas*

No podemos responder a estas preguntas por nadie. Pero podemos crear un medio en el que el niño se sienta con confianza para hacer estas preguntas y explorar sus propias respuestas a dichas preguntas. Podemos ver estas preguntas no como un medio de información sino como un intento de extenderle la mano a alguien que necesita apoyo.

Son preguntas difíciles. Pero también es una oportunidad que podemos usar para relacionarnos mejor con el niño. Es una puerta que se nos abre y que una vez adentro podemos usar para valorar al niño y prestarle atención a lo que quiere decir en lugar de decirle lo que nosotros queremos decir. Estas preguntas son una oportunidad de reconocer al niño en momentos de confusión y temor. Ahora más que nunca, nuestra presencia es más importante que nuestra sabiduría.

Recuerde, el hecho de que el niño nos hace estas y muchas otras preguntas difíciles es un símbolo de su confianza en nosotros. Tenemos el privilegio y la responsabilidad de responder al regalo que es esta confianza-al regalo que es este niño como tal.

*No lo podemos sacar de este valle de dolor.*

*Pero podemos acompañarlo en su valle.*



Este es uno de los folletos de la serie de cuatro partes sobre las preguntas que hacen los niños que están de duelo

## *Sobre el Centro Humanitario de Highmark*

El Centro Humanitario de Highmark se dedica a mejorar las vidas de niños que están de duelo.

La misión del Centro Humanitario de Highmark es:

- Concientizar sobre las necesidades de los niños que están de duelo
- Ofrecer programas que traten esas necesidades
- Preparar a la comunidad para que apoyen a los niños que han sufrido la muerte de un ser querido

### **Pittsburgh**

620 Stanwix Street • Pittsburgh, PA 15222  
(888) 224-4673

### **Erie**

Bayview Office Park, Building 2 • 510 Cranberry Street •  
Erie, PA 16507  
(866) 212-4673

### **Central PA**

3 Walnut Street, Suite 200 • Lemoyne, PA 17043  
(866) 613-4673

### **Warrendale**

200 Warrendale Village Drive • Warrendale, PA 15086  
(888) 734-4073

[www.highmarkcaringplace.com](http://www.highmarkcaringplace.com)



Un centro para niños, adolescentes  
y familiares que están de duelo

*En cooperación con Highmark Healthy High 5,  
una iniciativa de la Fundación Highmark,  
una fundación privada, exenta de impuestos  
que alienta iniciativas y programas para la  
mejora de la salud y la calidad de vida de las  
comunidades a las que presta sus servicios.*

*es un programa de:*



Licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

*El símbolo "Blue Shield" [del escudo azul] es una marca registrada de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross and Blue Shield.*

*Highmark es una marca registrada de Highmark Inc.*

*Resources for the Journey of Grief es una marca registrada de la Caring Foundation.*

*La marca de "the hand in the hand" [la mano sobre la mano] es un tipo de marca comercial de la Fundación Highmark.*