

#DUELO

Guía por edades: cómo hablar de la muerte con tus hijos

3 a 14 años – lenguaje, preguntas y eufemismos a evitar

Los niños no necesitan ser protegidos de la muerte – necesitan ser acompañados. Esta guía te da el lenguaje correcto según la edad.

3-5 años

Comprenden: Que la persona o animal ya no está. No comprenden la permanencia.

Preguntas típicas: '¿Cuándo vuelve?' · '¿Me voy a morir yo?'

Respuestas: 'Murió. Eso significa que su cuerpo dejó de funcionar y ya no va a volver. Está bien estar triste.'

Eufemismos a evitar: 'Se fue de viaje', 'se durmió', 'lo perdimos'. Todos generan confusión o miedo.

6-8 años

Comprenden: La permanencia de la muerte. Empiezan a preguntar por el 'por qué'.

Preguntas típicas: '¿Por qué murió?' · '¿Le dolió?' · '¿A dónde fue?'

Respuestas: Sé honesto sobre el 'por qué' sin detalles innecesarios. Para '¿a dónde fue?': 'No lo sabemos con certeza. Hay personas que creen distintas cosas.'

Qué necesitan: Rutina, presencia, permiso para no estar tristes todo el tiempo.

9-12 años

Comprenden: Que la muerte es universal – incluidos ellos y sus padres.

Preguntas típicas: '¿Tú también te vas a morir?' · '¿Me puede pasar a mí?'

Respuestas: 'Sí, todos morimos algún día. Eso hace que el tiempo que tenemos juntos sea valioso.'

Qué necesitan: Honestidad, no tranquilización forzada. Participar en los rituales de duelo si lo desean.

13+ años

Comprenden: La dimensión existencial. Pueden cuestionar, filosofar o enojarse con la injusticia.

Qué hacer: No dar respuestas – hacer preguntas. '¿Qué es lo que más te pesa de esto?'

Qué necesitan: No ser protegidos del duelo – ser acompañados en él.

Casos especiales

Cuando muere un abuelo: Incluye al niño en el duelo familiar. Habla del abuelo en presente narrativo: 'A él le encantaba...'

Cuando muere una mascota: No minimices ('era solo un animal'). Para un niño, era un ser amado. El duelo es real.

Cuando pregunta por la muerte de los propios padres: 'Planeo vivir mucho tiempo y estar contigo mucho tiempo más. Y aunque eso pasara, siempre habría alguien que te cuidara.'



¿QUIERES PROFUNDIZAR?

Este recurso es solo una muestra de las herramientas del libro *El Pequeño Estoico*. Cuentos y actividades que enseñan a los niños a ser fuertes, tranquilos y sabios. Filosofía estoica, inteligencia emocional y crianza consciente para niños de 5 a 12 años – todo en historias bellamente ilustradas.

[Comprar en Amazon →](#)