

AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCUIDADO



Dedicar un momento para tomar consciencia sobre nuestro propio concepto de muerte, si es algo que nos inquieta/angustie o cómo hemos enfrentado las pérdidas de nuestra vida, ya que marcará cómo se lo traslademos al menor. También, es importante reflexionar sobre cómo estamos nosotros, intentando favorecer en la medida de lo posible tener nuestros espacios de regulación.

MODELO DE EXPRESIÓN

Es importante tener en cuenta que representamos un modelo de expresión y de afrontamiento para el menor. Los niños se van fijar en cómo actuamos y eso será lo que les indicará lo que está permitido y lo que no. Si expresamos nuestras emociones en lugar de ocultarlo, aprenderán que es algo aceptable, que les une a los demás, que les hace sentirse comprendidos y aliviados al poder compartir sus emociones e inquietudes.



ESPACIO ABIERTO, ÍNTIMO Y DE CONFIANZA

Para abrir un diálogo sobre la muerte, recomendamos empezar creando un espacio íntimo y de confianza, en el que nos aseguremos que no vamos a ser interrumpidos dejando la conversación a medias y que se mantenga con personas cercanas al menor.

¿QUÉ SABE DE LA MUERTE?

Lo primero es preguntar y escuchar qué entienden ellos por muerte y qué sucede cuando una persona muere, de esta manera podemos ajustarnos y valorar qué sabe, cuáles son sus teorías-fantasías al respecto y qué necesita aclarar. Es muy importante dejar espacio para que puedan hacer sus preguntas y resolverlas, así como hablar del tema las veces que sea necesario.



EXPLICACIÓN ADAPTADA AL DESARROLLO MADURATIVO DEL MENOR

La explicación debe ser clara, concreta, veraz, evitando el uso de metáforas o eufemismos ya que generan más confusión y angustia, debe tener un lenguaje accesible y adaptarse siempre a la comprensión del niño, y se recomienda proporcionársela poco a poco para facilitar su asimilación. De esta manera, evitamos esos vacíos de información que favorecen que los niños elaboren sus propias teorías basadas en su imaginación sobre la muerte y lo que sucede cuando morimos.

