

Cómo hablarles a tus hijos acerca de la muerte y el duelo

TEXTO:

Molly Potter

ILUSTRACIONES:

Sarah Jennings

*Para mi peculiar hermana Claire, que quería que le dedicase este libro
porque piensa que todos deberíamos hablar
sobre la muerte más a menudo.*

Puedes consultar nuestro catálogo en www.picarona.net

CÓMO HABLARLES A TUS HIJOS ACERCA DE LA MUERTE Y EL DUELO

Texto: *Molly Potter*

Ilustraciones: *Sarah Jennings*

1.ª edición: octubre de 2019

Título original: *Let's Talk About When Someone Dies*

Traducción: *David Aliaga*

Maquetación: *Isabel Estrada*

Corrección: *Sara Moreno*

© 2018, Molly Potter

Edición publicada por acuerdo con Bloomsbury Publishing Plc.

(Reservados todos los derechos)

© 2019, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la lengua española)

Edita: Picarona, sello infantil de Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: picarona@picarona.net

ISBN: 978-84-9145-256-0

Depósito Legal: B-3.924-2019

Printed in China

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Querido lector,

afrontar la muerte de alguien puede ser triste, estresante y confuso, y los adultos no siempre saben cómo hablar contigo sobre estas cuestiones o cómo responder a todas las preguntas que pueden surgirte. Encontrar las palabras apropiadas para hablar sobre la muerte es difícil, y las personas deben esforzarse para hallar qué decir y cómo manejar las emociones que los embargan. Y es que a los adultos les preocupa decir cosas inapropiadas, por eso, a veces, evitan hablar de la muerte contigo.

Este libro trata sobre la muerte. Explica qué es, por qué las personas mueren, cómo debería reaccionar la gente al fallecimiento de alguien y qué sucede después de que una persona haya muerto. Y también se ocupa de todas aquellas cosas que puedes hacer para ayudar a que sea recordada.

Si estás leyendo este libro, quizá sea porque ha muerto alguien que conocías, aunque quizá simplemente sea porque quieres saber más cosas sobre la muerte. Sea como fuere, en estas páginas encontrarás respuestas a muchas preguntas y también consejos sobre cómo afrontar los diferentes sentimientos que suelen aflorar cuando muere alguien que conoces.

ES BUENO SABER QUE...

Puedes leer este libro tú solo o compartiéndolo con un adulto. Si al terminar te sientes confuso respecto a alguna cuestión, pregúntale a los mayores si pueden ayudarte a entenderla.



Índice

¿Qué es la muerte?	6
¿Existen diferentes nombres para la muerte?	8
¿Por qué mueren las personas?	10
¿Cómo sabrás que alguien ha muerto?	12
¿Qué podrías SENTIR cuando alguien muera?	14
¿Qué podrías PENSAR cuando alguien muera?	16
¿Cómo podrías REACCIONAR cuando alguien muera?	18
¿Qué es un funeral?	20
¿Qué le sucede al cuerpo de una persona después del funeral?	22
¿Qué cree la gente que pasa después de la muerte?	24
¿Qué sucede en las semanas y meses posteriores a la muerte de alguien?	26
Para recordar a una persona que ha muerto, puedes...	28

¿Qué es la muerte?

Cuando estamos vivos, nuestro corazón late, respiramos, comemos, bebemos, podemos tener frío o calor, sentir dolor y emociones. También podemos movernos, hablar y pensar.

Una persona que ha muerto no hace ninguna de estas cosas.



Cuando alguien muere, su corazón deja de latir, ya no respira y su cerebro se apaga. Una persona que ha muerto deja de hacer las cosas que hacemos cuando estamos vivos.

Cuando una persona muere, ya no necesita su cuerpo nunca más. Los muertos no pueden volver a ser la persona que eran, ni tampoco volver a la vida.

ES IMPORTANTE SABER QUE...

Algunas personas se ponen muy enfermas antes de morir. Esto puede implicar que sientan dolor, o que no puedan caminar, y a veces, incluso no son conscientes de lo que sucede a su alrededor. Cuando mueren, dejan de sentir dolor. Las personas muertas a menudo tienen un aspecto calmado y sereno.



¿Existen diferentes nombres para la muerte?

Como algunas personas se sienten muy tristes cuando alguien muere, prefieren no utilizar la palabra «muerte». En su lugar, emplean palabras que les suenan más amables y menos dolorosas o perturbadoras. Cuando eres pequeño, esas palabras pueden parecerte confusas.

Algunas personas dicen que alguien «se ha ido» o «ha fallecido», refiriéndose a que ha muerto. Otras que «ha ido a un lugar mejor» o «está en el cielo». En ocasiones, cuando alguien muere, hay quien dice que ha «perdido» a esa persona. Estas expresiones son formas delicadas de decir que alguien ha muerto.

Flo se fue
mientras dormía.

Peggy
ha encontrado
el descanso.

Raymond ha ido
en busca
de su creador.

QUIZÁ TE SORPRENDA SABER QUE...

Existen algunas expresiones divertidas e informales que significan «morir». Por ejemplo «estirar la pata», «criar malvas» o «diñarla». Estas palabras no suelen usarlas las personas que aún se sienten afectadas por la muerte de alguien.

Edith ha ido
a un sitio mejor.



Cedric nos
dejó la semana
pasada.

1€

¿Por qué mueren las personas?

Igual que las plantas y los animales, las personas no viven eternamente. Todos moriremos en algún momento. Esto sucede cuando somos mayores y hemos tenido una larga vida. No es tan habitual, pero algunas personas fallecen antes de ser mayores, lo que puede ser especialmente triste.



Quiero que
vivas para
siempre, abuelo.

Algunas personas mueren porque padecen una enfermedad grave. Sus cuerpos dejan de funcionar e, incluso aunque lo intenten por todos los medios, los médicos no pueden hacer que se vuelva a poner bien. Otras pueden morir a causa de un accidente que dañe su cuerpo de manera que no puedan mantenerse vivos.

Nadie sabe cuándo morirá y la mayoría de personas viven durante mucho tiempo.



ES IMPORTANTE SABER QUE...

A veces la muerte es descrita como «un largo sueño del que no te despertarás». Cuando la gente muere, está tan quieta que parece que esté dormida, pero el sueño y la muerte son muy diferentes. Tú estás vivo mientras duermes.