

Información educativa para pacientes | Pediatría

Acompañar a los niños: despedirse desde la distancia

Brindar acompañamiento a niños para despedirse de un ser querido puede facilitarles afrontar y asimilar la situación. Si los niños deciden no estar o no pueden estar presentes para despedirse, aún pueden mantener el vínculo.

Mantener el vínculo y despedirse

Las siguientes ideas pueden ser útiles para ayudar a su hijo a encontrar una forma significativa de despedirse de su ser querido.

- › Ayúdelo a escribir una carta a la persona.
 - Puede pedirle a un adulto que se la entregue o incluso que se la lea.
- › Pídale que haga un dibujo de su actividad favorita con su ser querido.
 - Guárdelo como recuerdo o pídale a alguien que se lo entregue a la persona.
 - Puede ser un detalle especial hacer una copia, guardar una para el niño y enviar la otra a su ser querido.
- › Pregunte al niño si le gustaría escribir un poema o una canción. Puede pedirle a alguien que se lo lea a la persona o grabarlo y reproducirlo en voz alta para él.
- › Cree un “abrazo” para el ser querido.
 - Trace el contorno de las manos del niño en un papel y recorte el trazo. Puede decorarlo o escribir algo especial.
 - Mida un trozo de cuerda desde la punta de un dedo de una mano hasta la otra y ate los extremos de la cuerda a las manos de papel.
 - Ahora tiene un abrazo de papel que puede enviar a su ser querido.

Crear recuerdos

Las siguientes ideas pueden ser útiles para ayudar a su hijo a crear recuerdos significativos.

- › **Elija un objeto especial** que haya sido de su ser querido y que el niño pueda conservar. Asegúrese de que sea adecuado para la edad del niño. Por ejemplo, una moneda de colección no sería adecuada, pero sí lo sería un peluche o un objeto más grande.
- › **Pida al niño que elija una prenda de ropa** de su ser querido, como una camiseta. Puede conservarla así o crear una almohada con ella para acurrucarse.
- › **En alguna ocasión, disfruten la comida favorita de su ser querido** en el desayuno, el almuerzo o la cena.
- › **Realicen una actividad** que le gustaba a la persona.
- › **Miren juntos las fotos** de su ser querido.
- › **Escuchen música** que les recuerde a la persona. Incluso pueden hacer una lista de reproducción con sus canciones favoritas.

Si necesita ayuda para brindar acompañamiento a su hijo para despedirse o crear recuerdos, puede enviar un correo electrónico a un especialista en vida infantil, a: **NMHChildLife@nm.org**.