



GUÍA: ¿Cómo responder a las dudas de los niños sobre el duelo perinatal?

Un recurso para padres y
educadores de MBC Psicología



@psicologiaperinataletorrejon

Cuando un niño pierde a un hermano, sus preguntas pueden ser directas, crudas y a veces desconcertantes. Esta guía te ofrece respuestas honestas, breves y validadas desde la psicología perinatal.

Principios Básicos antes de empezar:

- **Honestidad:** Si no sabes la respuesta, está bien decir "No lo sé".
- **Seguridad:** El niño necesita saber que él está a salvo y que tú también lo estás.
- **Brevedad:** No satures con explicaciones médicas complejas.



@psicologiaperinataletorrejon

PREGUNTAS FRECUENTES Y RESPUESTAS SUGERIDAS

1. "¿Por qué se ha muerto el bebé?"

- El miedo oculto: El niño busca una causa-efecto para asegurarse de que no le pasará a él.
- Respuesta: "El cuerpo del bebé no era lo suficientemente fuerte para vivir fuera de mi tripa. A veces, las piezas de un cuerpo no encajan bien y dejan de funcionar. No es culpa de nadie, ni tuya, ni de los médicos, ni mía".



@psicologiaperinataletorrejon

2. "¿Cuándo va a volver?"

- El miedo oculto: Dificultad para entender la irreversibilidad.
- Respuesta: "Morir significa que su cuerpo ya no puede respirar, comer ni jugar más. Cuando alguien muere, no puede volver, pero el amor que sentimos por él siempre se quedará en nuestro corazón".

3. "¿Yo también me voy a morir? ¿Y tú?"

- El miedo oculto: Inseguridad y miedo al abandono.
- Respuesta: "Todos moriremos algún día cuando seamos muy, muy viejitos. Mi cuerpo está sano y fuerte, y el tuyo también. Nuestra intención es estar juntos muchísimos años".



@psicologiaperinataletorrejon

4. "¿Dónde está ahora el bebé?"

- El miedo oculto: Necesidad de ubicación física.
- Respuesta: (Dependerá de tus creencias, pero mantén la coherencia):
 - Opción espiritual: "Creemos que su alma está en un lugar de paz llamado cielo/estrellas".
 - Opción laica: "Su cuerpo ya no está, pero su recuerdo vive en las cosas bonitas que hacemos, como plantar esta flor en su nombre".

5. "¿Por qué estás llorando tanto?"

- El miedo oculto: Culpa o miedo de que el adulto "se rompa".
- Respuesta: "Lloro porque estoy triste y extraño al bebé. Llorar ayuda a que mi tristeza salga fuera para que luego pueda sentirme un poco mejor. No tienes que preocuparte por mí, yo me estoy cuidando".



@psicologiaperinataletorrejon

DINÁMICA RECOMENDADA: "El Rincón de las Dudas"

Propón a tu hijo tener una "libreta de preguntas" o un bote de cristal donde pueda dejar dibujos o papeles con lo que le inquieta. Esto le enseña que ninguna pregunta es tabú en vuestra casa.

RECURSOS DE APOYO

Para más información y soporte especializado, puedes consultar la Asociación Española de Psicología Perinatal o descargar guías gratuitas en Fundación Stillbirth (recursos internacionales de referencia).



@psicologiaperinataletorrejon

Lo que NO debemos decir: Evitando confusiones y miedos

El lenguaje que usamos construye la seguridad emocional de tu hijo.

En el duelo perinatal, menos es más. Evitar estas expresiones comunes ayudará a que el proceso de comunicación sea más saludable:

1. "Se ha quedado dormido" o "Se ha ido a dormir"

- Por qué evitarlo: Es la causa número uno de insomnio infantil tras una pérdida. El niño puede desarrollar un miedo atroz a irse a la cama pensando que él, o tú, podríais no despertar jamás.
- Dilo así: "Su cuerpo ha dejado de funcionar y ya no puede respirar ni sentir".



@psicologiaperinataletorrejon

2. "Se ha ido de viaje" o "Nos ha dejado"

- Por qué evitarlo: Sugiere un abandono voluntario o una ausencia temporal. El niño pasará meses esperando su regreso o se sentirá rechazado por un hermano que "decidió" marcharse sin avisar.
- Dilo así: "El bebé ha muerto. Es algo que sucede a veces cuando el cuerpo no está sano, pero él no eligió irse".

3. "Dios lo quería con él" o "Era un ángel que necesitaba el cielo"

- Por qué evitarlo: Si tu familia tiene convicciones religiosas, ten cuidado con la imagen de un Dios "que quita" bebés. El niño puede desarrollar miedo o resentimiento hacia esa figura espiritual por "robarle" a su hermano.
- Dilo así: "A veces ocurren cosas tristes que no entendemos, pero el amor de Dios/el Universo nos acompaña mientras lloramos".



@psicologiaperinataletorrejon

4. "No llores, tienes que ser valiente por mamá/papá"

- Por qué evitarlo: Esto carga al niño con una responsabilidad emocional que no le corresponde (parentalización). Le enseña que sus sentimientos son una carga para sus padres y que debe esconderlos para "protegerlos".
- Dilo así: "Está bien estar triste. Yo también lo estoy. Podemos llorar juntos y darnos un abrazo fuerte".

5. "Eres el hombre/la mujer de la casa ahora"

- Por qué evitarlo: Tras la pérdida de un bebé, el hermano mayor necesita seguir siendo un niño, no ocupar un rol de adulto para compensar el vacío.
- Dilo así: "Tú sigues siendo nuestro hijo pequeño/mayor, y nosotros siempre vamos a cuidarte".



@psicologiaperinataletorrejon

6. "Pronto tendremos otro hermanito"

- Por qué evitarlo: Los niños no entienden la sustitución. Para ellos, el hermano que murió es único. Decir esto invalida la importancia de la vida que se ha perdido.
- Dilo así: "Ahora estamos tristes por este bebé. Siempre será parte de nuestra familia y siempre le recordaremos".

para quienes necesiten contactar con grupos de apoyo específicos por comunidades autónomas, podéis visitar la web de la **Federación Española de Duelo Perinatal (FEDUP)**.



@psicologiaperinataletorrejon