Hay lugar para los dos

Guía para adultos

Cómo acompañar a un niño en el duelo

Para madres, padres, abuelos y maestros · De 4 a 8 años



de Hay lugar para los dos, por Twin Garcia

Una guía breve de acompañamiento · No es consejo médico

Bienvenida

Esta guía breve es para los adultos que acompañan a un niño o una niña que perdió a alguien cercano: una mamá o un papá, un abuelo o una abuela, un hermano, un amigo u otra persona a quien el niño quiere.

No necesita palabras perfectas. No tiene que hacer desaparecer la tristeza. Estar presente, decir la verdad con cariño y dejar espacio para todos los sentimientos ya es muchísimo.

Las ideas de esta guía vienen de programas reconocidos de duelo infantil y de organizaciones pediátricas, entre ellos el Dougy Center, la National Alliance for Children's Grief, el Children's Hospital of Philadelphia, la Academia Estadounidense de Pediatría (HealthyChildren.org), el Child Mind Institute, Sesame Workshop y la National Child Traumatic Stress Network. La mayoría de estas fuentes están en inglés; al final encontrará la lista, junto con materiales en español. Estas organizaciones no tienen relación con *Hay lugar para los dos*.

Esta guía no es consejo médico, terapia ni sustituto de la atención profesional. Si le preocupa un niño, hable con un médico, un consejero o una de las organizaciones de "Dónde encontrar apoyo". Si usted o un niño están en crisis, llame al 988 y oprima 2 para español, o envíe la palabra AYUDA por mensaje de texto al 988.

Una nota sobre el libro: *Hay lugar para los dos* (la edición en español de *Room for Both*) es un libro ilustrado sobre una osita de peluche llamada Carla y dos sentimientos que viven en su corazón: Sol (el sentimiento cálido y feliz) y Gotita (lo que sentimos cuando extrañamos a alguien). La idea sencilla del cuento es la misma que comparten muchos programas de duelo: un corazón puede tener más de un sentimiento a la vez.

Qué encontrará aquí

- Cómo entienden la muerte los niños pequeños
- Palabras sencillas y sinceras
- Cómo se puede ver el duelo
- Hay lugar para los dos: felicidad y tristeza a la vez
- Las rutinas de todos los días
- Cosas sencillas que pueden hacer juntos
- Cuidarse a uno mismo
- Cuándo buscar más ayuda
- Dónde encontrar apoyo
- Materiales en español
- Fuentes

Cómo entienden la muerte los niños pequeños

Cada niño es diferente. La edad es solo un punto de partida. También importan las experiencias que ha vivido, la cultura y las creencias de la familia, y qué tan cercano era a la persona que murió.

De 4 a 5 años

Muchos niños pequeños todavía no entienden que la muerte es permanente. Pueden pensar que es algo temporal o que tiene vuelta atrás, como un personaje de caricaturas que se cae y se vuelve a levantar. A menudo usan lo que los especialistas llaman “pensamiento mágico”, y pueden preguntarse si la persona regresará si ellos se portan bien, se comen las verduras o lo desean con mucha fuerza. El Children’s Hospital of Philadelphia, el Child Mind Institute, Sesame Workshop y HealthyChildren.org describen esto como una forma típica en que los niños en edad preescolar entienden la muerte.

Es posible que hagan las mismas preguntas una y otra vez. No es porque no hayan escuchado. Están tratando de que la idea se vuelva real.

De 6 a 8 años

Muchos niños empiezan a entender que la muerte es permanente entre los 5 y los 7 años, aunque saber algo no es lo mismo que aceptarlo, como señala HealthyChildren.org. Puede haber momentos en que todavía se imaginen que volverán a ver a la persona. Tal vez hagan preguntas más directas sobre cómo y por qué murió. Pueden empezar a preocuparse de que otras personas que quieren también mueran, o de morir ellos mismos.

Cuatro ideas sencillas que ayudan

La Academia Estadounidense de Pediatría, en HealthyChildren.org, sugiere ofrecer a los niños más pequeños cuatro ideas claras, con palabras que puedan entender:

1. **La persona no va a regresar.**
   La muerte no es como en la televisión. Aunque el niño desee con todo el corazón que las cosas fueran distintas, su ser querido no volverá.

2. **La persona ya no sufre.**
   Cuando alguien muere, su cuerpo deja de funcionar. Ya no siente dolor, hambre, soledad ni otros sentimientos difíciles.

3. **Todo lo que vive morirá algún día.**
   Esto incluye a las personas, a las mascotas y hasta a las plantas. Si un niño pregunta: “¿Tú también te vas a morir?”, HealthyChildren.org propone una respuesta sincera como esta: “Estoy sano y hago todo lo posible para mantenerme bien. Espero estar contigo por mucho, mucho tiempo. Si alguna vez esto te da miedo, podemos hablarlo”.

4. **El niño no tiene la culpa.**
   Explique la causa con palabras sencillas y claras, sin detalles médicos de más. A veces los niños piensan que una muerte ocurrió por algo que hicieron, dijeron o incluso pensaron. No es así. Entender un “por qué” sencillo hace menos probable ese tipo de culpa.

Palabras sencillas y sinceras

Use palabras claras: murió y muerto.

> *"El abuelo murió. Eso quiere decir que su cuerpo dejó de funcionar y ya no lo vamos a ver".*

CHOP, Sesame Workshop, el Child Mind Institute y HealthyChildren.org recomiendan este tipo de lenguaje breve y concreto. Las frases suaves o vagas suelen causar más miedo, no menos.

Palabras que ayudan	Frases que suelen confundir
• Murió, muerto • "Su cuerpo dejó de funcionar". • "Ya no lo vamos a ver". • "No lo sé, pero podemos pensarlo juntos". • "Eso no pasó por nada que tú hayas hecho". • "Siempre vas a estar cuidado".	• "Se quedó dormido" o "descansa": puede hacer que la hora de dormir dé miedo • "Lo perdimos" o "se nos fue": el niño puede esperar que lo encuentren o que regrese • "Se fue de viaje": puede hacer que viajar parezca peligroso • "Está en el cielo", dicho sin más explicación: puede confundir a un niño que piensa de forma literal

CHOP, el Child Mind Institute, HealthyChildren.org, el Dougy Center y Sesame Workshop advierten sobre las frases de la derecha.

Otras frases que casi nunca ayudan

HealthyChildren.org también sugiere evitar estas, aunque se digan con cariño:

- "Pronto te vas a sentir mejor". Puede sonar como una petición de esconder la tristeza.
- "Por lo menos...". Las comparaciones no ayudan al niño a decir lo que siente.
- "Ahora tienes que ser fuerte (o valiente)". Los niños no deberían esconder sus sentimientos para proteger a los adultos.
- "Sé exactamente cómo te sientes". Casi nunca lo sabemos, a menos que preguntemos.
- "Debes estar enojado / triste / solo". Puede presionar al niño a estar de acuerdo, aunque no sea lo que siente.

Hábitos que ayudan

- Empiece con un poco de información y agregue más si el niño pregunta (Child Mind Institute).
- Antes de responder, puede preguntar: "¿Qué te hizo pensar en eso hoy?" (CHOP).
- Está bien decir: "No lo sé, pero voy a hacer lo posible por averiguarlo" (CHOP, National Child Traumatic Stress Network).
- Esté listo para responder la misma pregunta más de una vez (NCTSN, CHOP).
- Escuche más de lo que habla. No necesita la frase perfecta (HealthyChildren.org).
- Si su familia tiene creencias espirituales o religiosas, puede compartirlas, después de que los hechos concretos estén claros, para que el niño no se quede pensando que la persona simplemente "se fue" (Child Mind Institute).

Cómo se puede ver el duelo

No hay una forma correcta o incorrecta de vivir el duelo, y el duelo no sigue un calendario de etapas. El Dougy Center lo dice con claridad: el duelo puede incluir algunas, todas o ninguna de las “etapas” de las que se habla, y no ocurren en un orden fijo. El duelo no tiene fecha de término y puede cambiar a medida que el niño crece.

Los niños pequeños suelen vivir el duelo a ratos. Pueden llorar un minuto y ponerse a jugar al siguiente. Jugar no significa que ya terminaron su duelo, ni que no les importa. Es una forma de no sentirse abrumados. El Child Mind Institute, Sesame Workshop y el Dougy Center describen este ir y venir como una manera normal de sobrellevar la pérdida. El Dougy Center también señala que tomar un descanso, divertirse o reír no es una falta de respeto hacia la persona que murió. También es parte del duelo.

Sentimientos y conductas que suelen aparecer

- Tristeza, preocupación, enojo (incluso con la persona que murió), culpa o ansiedad.
- Apego excesivo, berrinches, irritabilidad o aislamiento.
- Cambios en la forma de comer o de dormir, o dolores de estómago y de cabeza.
- Hacer las mismas preguntas, o “jugar” a la muerte.
- Buscar o llamar a la persona, o sentir que está presente.
- Preocupación por quién los va a cuidar, o por que otras personas mueran.
- Estar más callado que de costumbre, o casi no mostrar emociones: eso también puede ser duelo.

Sesame Workshop, CHOP, el Child Mind Institute y la National Child Traumatic Stress Network describen estos patrones.

Los retrocesos son comunes

Un niño que ya usaba el baño puede volver a mojar la cama. Puede volver a hablar como bebé, querer un objeto de consuelo que ya había dejado o pedir dormir en su cama. CHOP, Sesame Workshop y el Child Mind Institute describen esto como una reacción típica de duelo en los niños pequeños. No es mala conducta. Más consuelo, una rutina estable y paciencia suelen ayudar más que un castigo.

Si varios de estos cambios duran, empeoran o hacen muy difícil la vida diaria, consulte “Cuándo buscar más ayuda”. El duelo en sí no es un problema que haya que arreglar. Los problemas que continúan con el sueño, la escuela, la comida, las amistades o la seguridad son una razón para buscar más apoyo.

Hay lugar para los dos: felicidad y tristeza a la vez

Este es el corazón del libro, y es algo que los programas de duelo también les dicen a las familias.

Sesame Workshop recuerda a los adultos que está bien sentir muchas cosas al mismo tiempo, incluso tristeza, enojo y hasta felicidad o emoción. Podemos extrañar cómo eran las cosas y aun así disfrutar la vida de ahora. Está bien reír cuando algo es gracioso, o sentirse feliz cuando pasa algo bueno.

Un niño puede sentirse culpable por tener un buen día, o por no llorar cuando un adulto está llorando. Puede decirle algo como:

> *"En tu corazón hay lugar para los dos. Podemos extrañar a esa persona y aun así reírnos de un chiste. Sentirnos felices no quiere decir que la olvidamos".*

Cuando usted llora, o sonríe al recordar algo, está enseñando. El Child Mind Institute señala que los niños suelen guiarse por los adultos que tienen al lado. Mostrar sus sentimientos, sin llegar a estar tan abrumado que el niño sienta que tiene que cuidarlo a usted, le ayuda a aprender que la tristeza y el amor pueden estar juntos.

También puede decir en voz alta el nombre de la persona y compartir un pequeño recuerdo. El Dougy Center sugiere frases sencillas como: "Tu papá hacía la mejor pizza" o "A tu mamá le gustaba mucho esta canción". Decir el nombre le da permiso al niño para recordar también.

Una forma sencilla de intentarlo hoy
En la cena o a la hora de dormir, compartan un recuerdo de la persona que murió y una cosa buena y sencilla del día: un chiste, un sabor, un momento amable. Así muestra, sin decirlo, que los dos sentimientos pueden estar sentados a la mesa.

Si un niño dice "No debería estar feliz", o se queda callado después de reír, puede volver a esta idea. Los corazones necesitan práctica para estirarse, igual que en el cuento. Sentirse feliz un momento no borra la tristeza de extrañar, y extrañar no borra el amor.

Las rutinas de todos los días

Cuando una muerte pone de cabeza la vida de una familia, los días conocidos pueden ser un lugar suave donde aterrizar.

El Dougy Center, Sesame Workshop, el Child Mind Institute y HealthyChildren.org recomiendan mantener las rutinas diarias lo más estables posible: comidas, hora de dormir, escuela y lo que hacen después de clases. Las rutinas le dicen al niño: “El mundo todavía es predecible. Todavía te cuidan”.

Deje también un poco de flexibilidad. El Dougy Center lo explica con un ejemplo sencillo: un niño puede saber que la tarea normalmente se hace a cierta hora y, al mismo tiempo, confiar en que esta noche, si los sentimientos son muy grandes, puede tomar un descanso y retomarla después.

Otras cosas que dan estabilidad

- Mantenga cerca a los mismos adultos de confianza cuando se pueda (Sesame Workshop).
- Ofrezca más abrazos, tómense de la mano y estén cerca. La cercanía física ayuda a los niños que tienen miedo de perderlo a usted también (HealthyChildren.org, Sesame Workshop).
- Asegúrele quién lo está cuidando ahora y que siempre va a estar cuidado (Child Mind Institute, Sesame Workshop).
- Mantenga los límites de siempre, con cariño. Los límites ayudan a los niños a sentirse seguros (Sesame Workshop).
- Si necesita tiempo para usted, pida a un familiar o amigo que ayude a que el día del niño sea lo más normal posible (Child Mind Institute).

Anclas conocidas

No va a mantener todas las rutinas a la perfección, sobre todo en los primeros días. Está bien. Unas cuantas anclas conocidas pueden ser suficientes:

- El mismo desayuno, o la misma taza o el mismo plato.
- El camino de siempre a la escuela, el autobús o la guardería, y el saludo de siempre en la puerta al regresar.
- Un baño a la hora de siempre y el mismo cuento antes de dormir.
- Un pequeño ritual de despedida, como un abrazo, un saludo con la mano o una frase que siempre dicen.

Si una rutina tiene que cambiar por la muerte (otra persona que lo recoge, un nuevo lugar para dormir), avísele al niño con anticipación, con palabras sencillas, quién va a estar ahí y qué va a seguir igual.

Cosas sencillas que pueden hacer juntos

Son invitaciones, no tareas. Deje que el niño guíe. Si dice que no, está bien. El Dougy Center recuerda a los adultos que ofrezcan ideas y luego respeten un “no”.

1. **Una caja de recuerdos**
Sesame Workshop y muchos programas de duelo sugieren hacer una caja de recuerdos o un álbum. Juntos, elijan una caja o una carpeta. Invite al niño a poner dibujos, notas, una copia de una foto, un boleto, un botón de una camisa favorita o cualquier cosa que le recuerde a la persona. Pregúntele qué recuerdos son importantes para él, en lugar de elegir por él. Con las fotos, el Dougy Center sugiere hacer copias para que un niño pequeño pueda llevar una consigo sin miedo a arruinar la original.

2. **¿Cómo te sientes hoy?**
Ponerle nombre a un sentimiento puede hacerlo menos enorme, como señala Sesame Workshop. Una vez al día, o a la hora de dormir, puede preguntar: “¿De qué color es tu sentimiento ahora?”, “¿Te está visitando Sol, o Gotita, o los dos?”, “¿En qué parte del cuerpo lo sientes?”. Pueden usar caritas sencillas (feliz, triste, enojado, preocupado, tranquilo) dibujadas en papel o en un plato de cartón. El niño señala una, o dibuja la suya. No hay respuesta correcta, y puede elegir más de una.

3. **Dibujos, cuentos y juego**
Muchos niños muestran su duelo más fácilmente con crayones, plastilina o juego de imaginación que con conversaciones largas. Siéntese a su lado. Puede ofrecerle: “¿Quieres hacerle un dibujo, o dibujar un día que recuerdes?”. También pueden leer juntos un libro ilustrado tierno sobre la muerte y el duelo. Si quiere “jugar” lo que pasó, CHOP sugiere unirse al juego con delicadeza y sinceridad, en lugar de detenerlo. Algunos niños prefieren correr, zapatear o lanzar un cojín antes que dibujar. El Dougy Center considera el juego con mucha energía una forma válida de sacar los sentimientos, siempre que nadie se lastime.

4. **Rituales para días especiales**
Los cumpleaños, el aniversario de la muerte, el Día de las Madres, el Día del Padre y los días festivos pueden ser especialmente sensibles. HealthyChildren.org y el Dougy Center lo señalan. Invite al niño, sin obligarlo, a ayudar a decidir cómo recordar ese día. Muchas familias encienden una vela y comparten un recuerdo, cocinan una comida favorita, visitan un lugar especial, siembran algo o miran fotos y cuentan historias. El Child Mind Institute también menciona sembrar un árbol o compartir historias como formas tiernas de despedirse, incluso para un niño que no asiste al funeral.

Cuidarse a uno mismo

Usted también está en duelo, o carga con el duelo de otra persona mientras cuida a un niño. Es un trabajo pesado.

El Dougy Center lo dice claramente: una de las mejores formas de ayudar a un niño en duelo es cuidarse a uno mismo. Señala que cómo le va a un niño después de una muerte está relacionado con cómo les va a los adultos que lo rodean. Eso no significa esconder su duelo. Significa asegurarse de tener personas y actividades que le den consuelo, para tener energía para estar presente. Al buscar apoyo, también le muestra al niño una forma sana de cuidarse.

HealthyChildren.org dice lo mismo sobre los más pequeños: cuidarse a sí mismo mientras está en duelo ayudará a su hijo. Aceptar ayuda con las comidas, los traslados o unas horas de descanso no es un fracaso. Es parte del cuidado.

Algunas ideas prácticas

- Pida a un amigo o familiar de confianza que mantenga algunas de las rutinas del niño cuando usted necesite un descanso.
- Busque un lugar para hablar que no sea solo con su hijo: un amigo, un grupo de apoyo, un consejero o un líder religioso.
- Las cosas sencillas cuentan: una caminata, una comida, dormir cuando pueda, un poco de música o de silencio.
- Si sus sentimientos se vuelven explosivos, o no puede cuidarse a usted o al niño, es una señal para buscar ayuda, no una señal de que ha fallado.

Si puede, busque un lugar para hablar pensado también para los cuidadores, no solo para el niño. Uplift en Filadelfia, la National Alliance for Children's Grief y el Dougy Center pueden ayudarle a encontrar un grupo o un consejero. Usted también merece apoyo.

No tiene que ser fuerte cada minuto. Solo tiene que seguir regresando.

Cuándo buscar más ayuda

El duelo no tiene fecha límite. El Dougy Center, Sesame Workshop y HealthyChildren.org lo dicen. Un niño puede volver a la pérdida a medida que crece y hacer preguntas nuevas años después. Necesitar más ayuda no es un fracaso, y no significa que el niño esté "haciendo mal el duelo".

El Dougy Center sugiere buscar el consejo de un profesional de salud mental calificado si nota conductas que continúan y que interfieren con la vida diaria del niño. También sugiere preguntarle a esa persona sobre su experiencia con el duelo y con niños, y sobre su forma de trabajar.

Hable con el médico de su hijo si, con el paso del tiempo, el niño sigue teniendo dificultades con:

- El sueño, o levantarse para ir a la escuela y a sus actividades.
- Las responsabilidades diarias, como las tareas escolares o de la casa.
- Comer lo suficiente, o dejar de comer cuando está lleno.
- Pasar tiempo con la familia y los amigos.
- El cuidado personal básico, como bañarse, vestirse o lavarse los dientes.

Estas señales vienen de la Academia Estadounidense de Pediatría, en HealthyChildren.org.

Busque ayuda de inmediato si el niño:

- Habla de suicidio, de querer morir o tiene un plan.
- Se hace daño, o a usted le preocupa que lo haga.
- Muestra depresión o ansiedad que no disminuye.
- Se mete en peleas, o sigue muy enojado.
- Corre más riesgos de lo normal.
- En niños mayores: usa drogas o alcohol para sobrellevarlo.

Si hay un peligro inmediato, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Para hablar con alguien en español, llame al 988 y oprima 2, o envíe AYUDA por mensaje de texto al 988. También puede chatear en 988lifeline.org/es/chat.

La National Child Traumatic Stress Network también describe a un grupo más pequeño de niños que desarrollan lo que llama duelo traumático infantil, cuando los recuerdos angustiantes de *cómo* murió la persona se interponen en el duelo normal; por ejemplo, pesadillas sobre la muerte, o evitar personas, lugares o recuerdos relacionados con ella. Si un niño parece atorado en las partes que dan miedo, un profesional que entienda de trauma y duelo puede ayudar.

Después de la muerte de una mamá, un papá o un hermano, el Child Mind Institute señala que la terapia puede darle al niño otro lugar donde hablar, sobre todo cuando el resto de la familia también está en duelo.

Dónde encontrar apoyo

No tiene que hacer esto solo. Estas organizaciones ofrecen ayuda real para las familias: grupos locales, hojas de consejos y personas que entienden el duelo infantil. Los teléfonos y las direcciones se revisaron en noviembre de 2026; si un número cambió, empiece por el sitio web. Muchos de estos sitios están en inglés; los materiales en español se indican abajo.

Si usted o su hijo están en crisis

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis, en español: llame al 988 y oprima 2, o envíe la palabra AYUDA por mensaje de texto al 988. También puede chatear en 988lifeline.org/es/chat. Es gratis, confidencial y está disponible las 24 horas.

Uplift Center for Grieving Children

Apoyo gratuito para el duelo para niños, jóvenes y familias del área de Filadelfia, con grupos para cuidadores. Sitio en inglés.
Philly HopeLine: 1-833-745-4673. Línea principal: 267-437-3123.
https://upliftphilly.org/

National Alliance for Children's Grief

Una red nacional que ayuda a las familias a encontrar un centro o campamento de apoyo para el duelo infantil cerca de ellas, además de una biblioteca de recursos para cuidadores. Sitio en inglés.
https://nacg.org/find-support/

Dougy Center, The National Grief Center for Children & Families

Consejos, actividades y recursos para niños, adolescentes y los adultos que los quieren, con una sección de recursos en español (ver abajo).
https://www.dougy.org/

Children's Hospital of Philadelphia, Bereavement Program

Orientación para las familias, incluido cómo hablar con un niño sobre la muerte. Sitio en inglés.
Cómo explicarle la muerte a un niño (en inglés): chop.edu/health-resources/explaining-death-child
https://www.chop.edu/centers-programs/bereavement-program

En la página siguiente hay materiales en español y la lista de las fuentes de esta guía.

Materiales en español

Estos materiales gratuitos están en español. Son de las mismas organizaciones que inspiraron esta guía. Los enlaces se revisaron en noviembre de 2026.

Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis

Atención en español gratis, confidencial y las 24 horas: llame al 988 y oprima 2, o envíe la palabra AYUDA por mensaje de texto al 988. También hay chat en español.
Chat en español: 988lifeline.org/es/chat
988lifeline.org/es, Servicios en español

HealthyChildren.org (Academia Estadounidense de Pediatría)

"Cómo entienden los niños la muerte: qué decir cuando un ser querido muere", la versión en español de una de las fuentes principales de esta guía.
healthychildren.org, Cómo entienden los niños la muerte

Dougy Center: Duelo, apoyo, recursos y grupos (en español)

Biblioteca de recursos en español, con consejos para apoyar a niños en edad preescolar y otras situaciones de pérdida.
Consejos para apoyar a los niños cuando alguien muere: dougy.org, Estimada comunidad y el duelo
dougy.org, Duelo: apoyo, recursos y grupos

Sesame Workshop (Plaza Sésamo), actividades en español

Actividades para hablar de la muerte y recordar a un ser querido: "Muere el Sr. M", "Démosle tiempo al corazón" y "Hacer una cajita de recuerdos".
Démosle tiempo al corazón · Hacer una cajita de recuerdos
sesameworkshop.org, Muere el Sr. M

National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)

"Ayuda para los niños pequeños con duelo traumático: consejos para los cuidadores".
nctsn.org, Ayuda para los niños pequeños con duelo traumático

Fuentes

Esta guía se basa en materiales públicos de las organizaciones que aparecen abajo. Estas fuentes están en inglés. Cuando se ofrece una frase como algo que usted podría decir, es una traducción cercana del lenguaje de ejemplo de esa organización o una forma sencilla de explicar su consejo.

American Academy of Pediatrics / HealthyChildren.org. “How Children Understand Death: What to Say When a Loved One Dies.” Actualizado el 26 de junio de 2024. healthychildren.org, How Children Understand Death.

Child Mind Institute. “Helping Children Deal With Grief,” por Rachel Ehmke, con la experta clínica Gail Saltz, MD. Revisado o actualizado el 27 de julio de 2026. childmind.org/article/helping-children-deal-grief.

Children’s Hospital of Philadelphia. “Explaining Death to a Child.” Escrito por Kelly Goldin, MS, CCLS. Revisado el 27 de marzo de 2025. chop.edu/health-resources/explaining-death-child. Vea también el CHOP Bereavement Program, chop.edu, Bereavement Program.

Dougy Center. “How to Help a Child Who is Grieving.” dougy.org, How to Help a Child Who is Grieving.

Dougy Center. “Tips for Supporting Children Who Are Grieving.” Dougy Center, consejos (PDF).

National Child Traumatic Stress Network. “Guiding Adults in Talking to Children About Death and Services.” NCTSN, hoja informativa (PDF).

National Child Traumatic Stress Network. “Childhood Traumatic Grief: Information for Parents and Caregivers.” nctsn.org, Childhood Traumatic Grief.

Sesame Workshop. “How Children Grieve and How to Help.” sesameworkshop.org, How Children Grieve.

Sesame Workshop. “Understanding and Explaining Change.” sesameworkshop.org, Understanding and Explaining Change.

National Alliance for Children’s Grief. Find support (buscar apoyo): nacg.org/find-support.

988 Suicide & Crisis Lifeline. 988lifeline.org.

Uplift Center for Grieving Children. upliftphilly.org.

Una última palabra

No tiene que hacerlo a la perfección. Un niño al que se quiere, al que se le dice la verdad y al que se le permite sentir más de una cosa a la vez ya está siendo cuidado.

de Hay lugar para los dos, por Twin Garcia

Esta guía es de apoyo general y no es consejo médico, terapia ni sustituto de la atención profesional. © 2026 Twin Garcia. Todos los derechos reservados. Twin Garcia es un seudónimo.