



## Ayudándole a los Niños Con los Momentos Tristes

¿Le pasó alguna vez que uno de sus amigos se mudó a otro lugar? ¿Se le ha muerto alguna vez una mascota querida? ¿Perdió a alguna persona muy cercana a usted? Los momentos tristes son parte de la vida, tanto como los momentos felices. Esto es cierto para ambos los niños y los adultos. A continuación hay algunas ideas para ayudarle a los niños cuando estén pasando por momentos de tristeza.

- Ayúdele a los niños a hablar de lo que están sintiendo, “Te sientes triste ahora porque tu papá se mudó a otra casa. Está bien estar triste. Quieres hablarme de eso?”
- No tema hablar sobre la muerte con los niños. Los niños necesitan oír la verdad.
- Muchos niños desean saber por qué pasan las cosas. Es posible que hasta se culpen a sí mismos por lo ocurrido. Es importante ayudarles a comprender que ellos no tienen la culpa de que alguien haya muerto, de que sus padres se hayan divorciado, de que un amigo se haya mudado para otro lugar, o por cualquier otra pérdida que hayan tenido. Las cosas felices y las cosas tristes son parte de la vida.

- Visite la biblioteca local para buscar libros que le pueda leer a los niños sobre este tema. Busque libros que hablen acerca de los sentimientos que los niños tienen cuando alguna persona cercana muere, cuando ha muerto una mascota, cuando los padres se divorcian, cuando un amigo se va, etc.
- Ayúdele a los niños recordar y a hablar sobre la persona o la cosa que perdieron. Estas memorias podrían ser buenas o malas. El niño

podría decir, “Mi perro solía ladrar mucho y saltaba encima de mí, pero me gustaba mucho jugar con él”.

- Muchas veces, una persona tiene otros sentimientos junto con la tristeza. Podría también estar enojada o temerosa. Puede ser muy confuso para un niño sentir todos estos sentimientos de una sola vez. Los adultos debemos comprender que cuando un niño está pasando por un momento triste también podría estar sintiendo ira o temor,



## DIGALE A LOS NIÑOS QUE ESTA BIEN ESTAR TRISTE.

junto con la tristeza.

- Comprenda que un niño podría desear hablar sobre otros sentimientos que estén relacionados con la pérdida que ha sufrido. Si uno de los padres de un niño muere o se muda a otro sitio, el niño podría necesitar hablar sobre el temor que siente de lo que le va a pasar ahora, de cómo su vida va a cambiar, y de su temor de perder al otro padre.
- Asegúrese de que hayan muchas actividades en las cuales los niños deban usar todos sus sentidos para distraerlos. Jugar con arcilla, play dough, arena, arroz, y agua les puede ayudar a los niños cuando están enojados o tristes para poder lidiar con esos sentimientos.
- Podría ser que los niños quieran tener un funeral imaginario cuando ha muerto alguien que conocen. Usted podría sacar el botiquín de primeros auxilios y poner una sábana sobre una mesa o una silla para que sea la cama de un hospital si un amigo o algún miembro de la familia del niño está enfermo en el hospital. Los juegos con la imaginación son buenos para los niños porque les ayudan a comprender y a encontrarle sentido a lo que está ocurriendo en sus vidas.
- Hable con los niños acerca de sus propios sentimientos de tristeza. Usted les puede decir, "Me siento triste hoy porque my mejor amigo se va a mudar a otro lugar", o bien,

"Hoy me siento triste porque Sara comienza la escuela mañana y hoy será su último día con nosotros".

- Está bien llorar cuando usted hable de sus sentimientos de tristeza. Sus lágrimas les hacen ver a los niños que ellos también pueden llorar y hablar de las cosas tristes.
- Abra su corazón cuando un niño esté hablando sobre sus sentimientos y llore - aun con los niños varones. Usted les puede decir, "Está bien que dejes salir tus lágrimas".
- Proteja a los niños que lloran de otros niños que les quieran llamar "llorones". Dígale a los niños que llorar es una buena manera de mostrar los sentimientos de tristeza para ambos los adultos y los niños.
- Recuerde: está bien estar triste. Evite decir, "Las cosas no están tan mal" o bien, "¡Anímate!"
- Comprenda que el comportamiento de los niños puede cambiar durante los momentos de tristeza. Un niño que con frecuencia jugaba bien con los demás ahora podría querer tener mucha atención y aferrarse a usted. Déle muchos abrazos y tiempo para que pueda hablar sobre sus sentimientos.
- Permita que los niños sepan que a usted le interesan ellos y sus sentimientos. Trate de estar cerca de

**LLORAR ES UNA BUENA MANERA DE MOSTRAR LOS SENTIMIENTOS DE TRISTEZA — AUN PARA LOS VARONES**

## LOS MOMENTOS TRISTES Y FELICES SON PARTE DE LA VIDA

un niño que está pasando por un momento triste.

A veces los niños necesitan de ayuda profesional para lidiar con los momentos de tristeza. Hable con los padres del niño acerca de buscar ayuda profesional si usted observa que el niño muestra las siguientes señales de depresión:

- El niño pretende que nada ha ocurrido.
- El niño ha estado triste por demasiado tiempo.
- El niño se ha vuelto agresivo y con frecuencia lastima a los demás.
- El niño ya no juega o habla con los otros niños.
- Es difícil para el niño jugar o si han bajado sus calificaciones en la escuela.
- El niño habla sobre el suicidio.

Para obtener más información sobre cómo ayudarle a los niños durante los momentos tristes, usted puede pedir prestado el libro *Are You Sad Too?* de su Biblioteca de Recursos del Servicio de Extensión Cooperativa del condado.

Fuentes de Información: *Sad Times and Bouncing Back*, por Ron Goldsmith, *Dealing with Sadness and Loss*, por Charles Smith.

Developed by Lyn Horning, Better Kid Care Program,  
Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare, Pennsylvania Child Care/Early Childhood Development Training System,  
Developed by the Better Kid Care Program. 253 Easterly Parkway, State College, PA • Phone: 1-800-452-9108. Website: [betterkidcare.psu.edu](http://betterkidcare.psu.edu).

This publication is available in alternative media on request. Penn State is an affirmative action, equal opportunity university.

PENNSTATE



Cooperative Extension  
College of Agricultural Sciences

