

DUELO ANTICIPADO: CUANDO EL CORAZÓN EMPIEZA A DESPEDIRSE

El duelo anticipado es el proceso de tristeza, miedo y aceptación que viven el niño y su familia cuando comprenden que la enfermedad avanza. No significa perder la esperanza, sino redefinirla: ya no se espera la curación, sino momentos de amor, alivio y conexión.

CÓMO ACOMPAÑAR ESTE PROCESO:

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

PERMITE QUE EL NIÑO EXPRESE LO QUE SIENTE: TRISTEZA, ENOJO, PREGUNTAS SOBRE LA MUERTE.

FOMENTA RECUERDOS SIGNIFICATIVOS: CARTAS, DIBUJOS, CANCIONES O FOTOGRAFÍAS.

ACOMPAÑA SIN FORZAR LA CONVERSACIÓN.

CREA ESPACIOS DE AMOR COTIDIANO: LEER JUNTOS, ABRAZAR, AGRADECER.

EL DUELO ANTICIPADO ES UNA PREPARACIÓN EMOCIONAL QUE PERMITE DESPEDIRSE CON TERNURA Y SIN CULPA.

PARA LA FAMILIA Y EL CUIDADOR

HABLAR DEL TEMA NO ACELERA LA PÉRDIDA, AYUDA A VIVIRLA CON MÁS SERENIDAD.

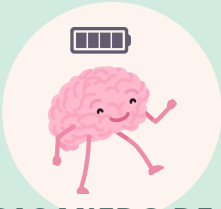
Es normal llorar frente al niño: mostrar emociones enseña que sentir es humano.



Busca apoyo profesional (psicólogo, terapeuta, capellán o grupo de duelo).

Permite que el niño sienta que su vida sigue teniendo sentido y amor hasta el último momento.

CONSEJOS PARA EL CUIDADOR: ACOMPAÑAR CON AMOR Y PRESENCIA



. NO TENGAS MIEDO DE MOSTRAR TUS EMOCIONES.

Llorar o sentir tristeza frente al niño no te hace débil. Le enseña que el amor y la vulnerabilidad pueden convivir.



ESCUCHA MÁS QUE ACONSEJAR.

A veces el niño no busca respuestas, sino que alguien lo escuche sin juzgar ni interrumpir.



MANTÉN RUTINAS Y ESPACIOS COTIDIANOS.

El juego, los cuentos, la música o los abrazos siguen siendo esenciales. Dan seguridad y ayudan a sostener la esperanza.



EVITA MENTIRAS O EVASIONES.

Si el niño pregunta, responde con palabras sencillas y sinceras. Decir “no lo sé” también es válido.



CUIDA DE TI PARA PODER CUIDAR.

El cansancio emocional y físico puede desgastarte. Descansa, busca apoyo profesional o espiritual, y comparte tus sentimientos.



ABRAZA EL PRESENTE.

A veces no se puede cambiar el rumbo de la enfermedad, pero sí cómo se vive cada instante. El acompañamiento amoroso es el legado más grande que se puede dejar.