



CONSEJOS PARA APOYAR A LOS NIÑOS EN DUELO

Si conoces a un niño que ha experimentado la muerte de una persona cercana, posiblemente se estará preguntando “¿Cómo puedo ayudar?” Aquí tienes algunos principios básicos a tener en cuenta.

Hable abierta y honestamente sobre la muerte.

Después de una muerte, una de las primeras preguntas que un padre se hará será: “¿Cómo y cuándo se lo digo a mis hijos?” **No existe un mágico ‘momento adecuado’ para compartir noticias de una muerte; el momento correcto es el que usted crea. En general, recomendamos decírselo a los niños lo antes posible para que la noticia provenga de una persona de confianza y no de otros niños o de las redes sociales.** Encuentre un lugar seguro y cómodo, y comience con una explicación corta y sencilla sobre la muerte en un lenguaje familiar que los niños puedan comprender. Deje que sus preguntas le guíen en saber qué más compartir. Evite el uso de eufemismos como fallecido, dormido, cruzado o perdido (como en “la perdimos”), ya que pueden confundir a los niños. En su lugar puede decir algo como: “Cariño, tengo noticias muy tristes. Papá ha muerto. Su corazón dejó de funcionar. Tuvo un infarto y los doctores no pudieron arreglar su corazón.”

Aunque resulte difícil imaginarse diciendo estas palabras, ser abierto y honesto es un buen primer paso para apoyar a los niños en duelo. Minimiza la confusión que acompaña a la desinformación, y evita que los niños tengan que usar su energía y recursos limitados para tratar de averiguar qué pasó. Si la persona murió de una enfermedad como cáncer o leucemia, es beneficioso nombrar la enfermedad en lugar de decir “se puso muy enfermo y murió.” Generalizar demasiado en esta situación puede

causar ansiedad para los niños la próxima vez que alguien enferme con la gripe o un resfriado.

Escuche.

Cuando un niño está en duelo, la gente no duda en ofrecer consejos y dar opiniones.

Lo más útil es escuchar

sin juzgar, interpretar, o evaluar. Puede resultar tentador minimizar sus sentimientos para tratar de “proteger” a los niños. A veces la mejor respuesta es simplemente repetir lo que les oiga decir — esta práctica se llama “reflexión”— para que sepan que les está escuchando. Por ejemplo, “Extrañas mucho a tu mamá, especialmente cuando te despiertas por la mañana.” Escuchar a los niños, sin saltar a rescatarlos o tratar de arreglar las cosas, es una de las mejores maneras de ayudarlos a sentirse comprendidos y apoyados. Una vez que los niños confíen en que usted los oirá y comprenderá, será más probable que acudan a usted cuando se sientan heridos o necesiten consejos.

Manténgase abierto a las diferentes maneras de experimentar el duelo.

El duelo varía muchísimo en aspecto de una persona a otra. Puede que algunos niños lloren en silencio y quieran que se les deje en paz. A otros puede que les cueste estarse quietos o quedarse solos. Otros niños no mostrarán ninguna reacción externa, lo que puede resultar más desafiante para los adultos que los



apoyan. Hay muchas formas de procesar y expresar el duelo. Las personas en duelo de todas las edades suelen ser muy duras consigo mismas, bien por llorar, por no llorar, por ser fuertes, o por encontrarse en estado caótico, por pensar en la persona que murió, o no pensar en la persona. No hay manera correcta o incorrecta de experimentar el duelo. Cada persona es única. Usted puede ayudar a los niños (y a sí mismo) dejándoles saber que todos sus pensamientos y emociones son aceptables. Permitiendo que experimenten el duelo de su propia manera reafirma que hay muchas formas de responder a una muerte y, siempre que no se haga daño a sí mismo o a otra persona, está bien que cada uno encuentre la manera que mejor funcione para ellos.

Ofrezca opciones.

Los niños agradecen poder elegir entre opciones tanto como los adultos. Una muerte puede que les deje sintiéndose sin poder alguno. Permitir que los niños tomen decisiones puede ayudar a restablecer un sentido de poder, control, y confianza. Las opciones pueden ser simples y cotidianas, como “¿Quieres ponerte tu camiseta roja o la violeta?” También pueden ser sobre asuntos más complejos, como su participación en el servicio memorial o qué hacer con las pertenencias de la persona que murió. Siempre que sea posible, invite a los niños a participar en el proceso de tomar decisiones. Ofrecerles opciones a elegir les ayuda a sentirse valorados y que son miembros importantes de la familia.

Proporcione salidas para la autoexpresión.

Mientras que algunos niños hablarán sobre sus experiencias, muchos se expresarán a través del arte, la escritura, la música o el juego creativo. Saque las ceras de colores, el papel, los marcadores, la pintura, la arcilla y otros materiales de arte. Puede ofrecer ideas como hacer una tarjeta para la persona que murió, crear un collage de imágenes o escribir una carta, pero esté abierto a las ideas y sugerencias de los niños para proyectos. También hay un número creciente de libros de actividades sobre el duelo y la remembranza disponibles. Es útil preguntarles a los niños si desean compartir lo que crearon con usted y respetar una respuesta de “no”. Algunos

niños se sentirán más atraídos por la actividad física que por la expresión creativa, así que asegúrese de crear tiempo y espacio para que puedan participar en juegos de gran energía como correr al aire libre, deportes o proyectos creativos más desordenados.



Recuerde y hable sobre la persona que murió.

Recordar y hablar sobre la persona que murió puede ser una parte importante del proceso de duelo. Está bien usar su nombre y compartir lo que recuerdes de la persona. Podría decir: “A tu mamá le gustaba mucho esta canción” o “Tu papá hacía la mejor pizza que jamás he comido”. Al mencionar el nombre de la persona, les das permiso a los niños para compartir sus sentimientos y recuerdos. Con frecuencia, a los niños les gusta guardar objetos que pertenecían a la persona que murió o que tienen algún significado relacionado con ellos. Con las fotos, considere hacer copias para que los niños pequeños puedan llevarlas sin temor a dañar las originales. En lugar de adivinar qué recuerdos, ropa o imágenes le pueden gustar a un niño, pregúnteles cuáles son importantes para ellos. Es posible que deseen recordar o marcar días importantes, como el cumpleaños de la persona murió, el aniversario de su muerte y los días festivos tradicionales como el Día de la Madre, el Día del Padre, el Día de Acción de Gracias y el fin de año. Involucrar a los niños y adolescentes en actividades, sin forzarlos, puede incluir una visita a la tumba, ir a un lugar especial, compartir una comida favorita, prender una vela y compartir recuerdos, entre otras posibilidades.

Proporcione rutinas y consistencia.

La vida a menudo se encuentra en conmoción después de una muerte, por lo que encontrar formas de crear seguridad y previsibilidad es útil para los



niños. Por ejemplo, puede crear rutinas alrededor de la hora de acostarse, las actividades extraescolares o las comidas. También es posible que los niños necesiten cierta flexibilidad: de esta manera saben qué

esperar (la tarea se realiza antes de las 7 pm), pero también pueden confiar en que si necesitan algo diferente (esta tarde puedes tomar un descanso antes de volver a la tarea), su mundo será receptivo.

Sepa que el duelo no sigue un horario fijo.

Quizás haya oído decir que el duelo sigue un curso lineal de etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Las familias en El Dougy Center nos han enseñado que el duelo puede incluir una, todas, o ninguna de estas experiencias y que no ocurren en ningún orden en particular. El duelo no sigue un curso fijo, sino que cambia a largo de la vida de alguien. Sepa que está bien que los niños sigan lamentando la pérdida a medida que van creciendo y desarrollando.

Obtenga ayuda adicional si es necesario.

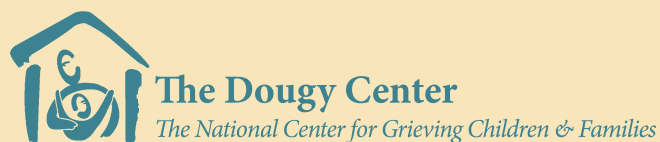
Aunque la mayoría de los niños y adolescentes finalmente regresarán a su nivel previo de funcionamiento después de una muerte, algunos

están potencialmente a riesgo de desarrollar desafíos como depresión, dificultades en la escuela o ansiedad. Si bien los amigos, la familia o un grupo de apoyo pueden ser suficientes para la mayoría de los niños, otros pueden requerir asistencia adicional. A algunos niños les resulta útil trabajar con un terapeuta. Si observa comportamientos continuos que interfieren con la vida diaria de un niño, busque el consejo de un profesional de salud mental calificado. No tenga miedo de preguntar sobre su experiencia y entrenamiento con el duelo y la pérdida, el trabajo con niños y su filosofía y métodos de tratamiento.

Encuentre fuentes de apoyo para sí mismo.

Si está criando o apoyando a un niño en duelo, una de las mejores maneras de ayudar es asegurarse de que está cuidando de sí mismo. Encuentre buenas fuentes de apoyo. Estudios muestran que el rendimiento de un niño después de una muerte está relacionado con el desempeño de los adultos en sus vidas. Esto no significa esconder su propio duelo de su hijo. Más bien, significa asegurarse de que usted tenga personas y actividades en su vida que sean fuentes de consuelo e inspiración. Al acceder al soporte, usted modela para sus hijos formas de cuidarse a sí mismos, y les asegura que usted tendrá la energía y la presencia para estar allí para ellos.

Estos son solo algunos consejos sobre cómo cuidar de un niño en duelo (y de sí mismo). El duelo es único para cada persona y cada familia, así que adapte estas sugerencias según sea necesario.



Nuestra Misión

The Dougy Center ofrece un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes, y sus familias pueden compartir sus experiencias sobre el duelo de una muerte.

La Librería/Recursos de The Dougy Center

El Dougy Center ha ayudado a niños, adolescentes, adultos jóvenes y a sus padres a enfrentarse a la muerte desde 1982. Nuestros materiales son fáciles de usar y están basados en lo que hemos aprendido de más de 45,000 participantes del Dougy Center en las últimas tres décadas. Para encargar materiales en línea, visite www.tdcbookstore.org o www.dougy.org o llame al 503.775.5683.