

ayudar a los niños a SUPERAR UNA PERDIDA

Puede ser difícil saber cómo hablar con los niños acerca de la muerte, sobre todo cuando uno mismo está atravesando el duelo. Los niños pueden responder a la pérdida de forma muy diferente a los adultos. Su comprensión depende en gran medida de su edad, sus experiencias anteriores con la muerte y la respuesta a la muerte que hayan aprendido de otras personas. Usted puede ayudar a los niños a sobrellevar la pérdida expresando abiertamente su tristeza y respondiendo sus preguntas de forma sincera y adecuada a su edad. Hablar de forma abierta y sincera sobre el fallecimiento de su hijo, seguirás estableciendo un vínculo de confianza entre usted y sus otros hijos.

Puede que haya momentos, al principio, en que su dolor sea tan intenso que no pueda ayudar a sus otros hijos. Es importante que usted se cuide para ayudar a sus hijos, por tanto dejando a otras personas apoyar a sus hijos ayudaría a usted y a ellos. Un amigo o familiar cercano, líder religioso, asesor escolar o especialista en duelos le puede asistir para ayudar a sus hijos a sobrellevar la muerte de su hermano y los cambios en la familia.

A CONTINUACIÓN, LE OFRECEMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LOS ADULTOS QUE ESTÁN AYUDANDO A SUS HIJOS SUPERAR LA MUERTE

SEA SINCERO

Es natural querer proteger a sus hijos del dolor y la tristeza asociados con la muerte, pero los niños perciben cuando los adultos están tristes y actuando diferente. Pueden sentirse inseguros o desconfiados si se les oculta información. Quizás crean que no solo han perdido su relación con su hermano sino también con el adulto.

MANTENGAN UN HORARIO Y RUTINA DE FAMILIA LO MÁS CERCA POSIBLE DE LO NORMAL

Esto ayudara a los niños sentirse más seguros y en control.

NO OCULTE SUS LAGRIMAS

Demostrar su tristeza y hablar abiertamente sobre sus sentimientos es un ejemplo para sus hijos y les ayuda a aprender hábitos saludables para sobrellevar el duelo.

INVITALOS A HABLAR SI QUIEREN

Es normal que los niños hagan preguntas. Aunque crea que usted no tiene las respuestas, no se preocupe. La comunicación abierta le brinda la oportunidad de corregir la información equivocada o los conceptos erróneos que puedan tener los niños.

EXPLÍQUELES LA MUERTE CON PALABRAS SENCILLAS Y CONCRETAS

Las afirmaciones como "lo hemos perdido", "ahora está descansando" o "ha fallecido" pueden ser confusas o dar miedo a los niños. Explíqueles la muerte comparándola con algo que el niño conozca, como la muerte de un animal o de un pez. Los niños tienen reaccionar de formas muy diferentes ante la muerte. Algunos pueden ponerse agresivos, otros hablan y preguntan mucho, mientras que otros pueden quedarse callados y retraídos.

DIGA EL NOMBRE DE SU HIJO

Invite a sus hijos a que hablen de su hermano. Comparta recuerdos felices con ellos. Si el niño era un hermano, asegúrele a su otro hijo que sigue siendo su hermano y siempre lo será.

ASEGÚRESE QUE LOS NIÑOS NO SE SIENTAN CULPABLES NI RESPONSABLES

Algunos niños pequeños creen que lo que pensaron, sintieron o dijeron pudo tener un efecto en los demás y, por eso, se culpan por lo que pasó. Otros niños y adolescentes quizá hayan sentido los típicos celos o enojos contra sus hermanos. Necesitan ayuda para comprender que la muerte de su hermano no tiene nada que ver con lo que ellos hayan pensado, dicho o hecho. Los pensamientos negativos no hacen que las personas mueran.

ayudar a los niños a SUPERAR UNA PERDIDA CONTINUACIÓN

HABLE SOBRE LAS CREENCIAS ESPIRITUALES DE LA FAMILIA

Explíquelo a los niños las cosas de forma adecuada a su edad. Incluir a los niños en las costumbres y tradiciones familiares puede ser reconfortante tanto para usted como para ellos.

AYUDE A LOS NIÑOS A QUE EXPRESEN SU DUELO

A veces, guardarse el dolor puede ser dañino. Ayude a los niños a que expresen sus sentimientos a través del arte, los juegos o las actividades de recordatorios. Aquí hay algunas ideas para que usted ayude a los niños a expresar su dolor de forma tangible:

- Pintar o hacer un dibujo de su hermano
- Escribir una carta
- Encender una vela
- Sembrar un árbol
- Contar historias
- Crear algo en memoria del hermano

LEA LIBROS SOBRE LA MUERTE Y PÉRDIDA CON LOS NIÑOS

Hay varios libros relacionados con la muerte y el duelo adaptados a las diferentes edades. Consulte la página de Recursos de Apoyo para el Duelo que hay en este paquete o mande un correo electrónico a la Especialista de duelo y luto si necesita recomendaciones específicas.

VIGILE EL DOLOR/PENA DE LOS NIÑOS

Hable con un pediatra o especialista en salud mental acerca de cualquier preocupación que usted pueda tener. Las respuestas al dolor pueden aparecer y desaparecer durante la infancia o la adolescencia. Los cumpleaños, celebraciones familiares o el aniversario del fallecimiento del niño pueden ser importantes recordatorios y se reaviva el duelo.

SEA PACIENTE

Recuerda que los niños procesan el duelo de un modo diferente a los adultos. Su duelo puede no siempre ser evidente o inmediato. El duelo puede ser un proceso largo para todos.

SEA CARIÑOSO

Ahora más que nunca, dele abrazos y acaricie a los demás niños. Asegúreles que usted está ahí para ayudarles.

ALGUNOS SEÑALES DE QUE LOS NIÑOS ESTAN TENIENDO PROBLEMAS CON SU DUELO Y QUIZÁS BENEFICIARÍAN DE APOYO PROFESIONAL:

- Llanto excesivo
- Comportamiento regresivo (p.ej. mojar la cama)
- Enojo persistente/rabieta fuertes
- Falta de interés en las actividades diarias
- Empeoramiento radical de sus notas
- Miedo a estar solo
- Alejamiento de sus amigos
- Ansiedad grave por separación
- Delincuencia o promiscuidad
- Problemas de sueño persistentes

LOS SIGUIENTES DOS REQUIEREN AYUDA PROFESIONAL INMEDIATA

- Depresión incapacitante
- Pensamientos suicidas