

Cómo apoyar a tu hijo

tras la pérdida de un familiar o amigo





La Muerte de un Familiar o Amigo

a a a a a a a .

Es posible que los niños no hayan experimentado antes una pérdida. Tal vez no comprendan su significado ni su reacción ante ella. Puede que no estén seguros de cómo comportarse o reaccionar. Incluso los niños que hayan sufrido pérdidas anteriores se sentirán profundamente afectados. Este material brinda consejos a los padres y a otros cuidadores sobre cómo apoyar a los niños que están de luto.

La New York Life Foundation ofrece un folleto gratuito si

Hablar con los hijos sobre la muerte es especialmente difícil cuando uno está atravesando su propio duelo

Es posible que los niños hagan preguntas difíciles, tales como: ¿Cómo pudo suceder algo tan injusto? ¿Qué va a suceder con nuestra familia? Con frecuencia, los adultos se hacen también las mismas preguntas, incluso cuando no esperan una respuesta. No tenemos que tener todas las respuestas para los niños. Podemos ser de gran ayuda simplemente al estar presentes y preocuparnos por ellos mientras hacen preguntas y expresan sus sentimientos.

Puedes ayudar a los niños a comprender lo que ha sucedido

Al hablar con los niños sobre la muerte de un ser querido, utiliza las palabras «muerto» y «murió». Otras expresiones, tales como «dormir para siempre» o «dejar de existir», pueden confundir a los niños y hacer que sea difícil que comprendan qué ha sucedido. Asegúrate de que los niños pequeños (en especial los niños en edad preescolar y los que están los primeros grados de la escuela primaria) comprendan cuatro conceptos importantes:

1 LA MUERTE ES IRREVERSIBLE

Si los niños no comprenden que la muerte es un estado permanente, tal vez no puedan comenzar su duelo. Tal vez sientan enfado porque la persona decidió no regresar.

2 TODAS LAS FUNCIONES VITALES CESAN COMPLETAMENTE AL MOMENTO DE LA MUERTE

A los niños que no comprenden este concepto les puede preocupar que alguien que ha fallecido tenga frío, hambre o sienta dolor.

3 TODO LO QUE ESTÁ VIVO EN ALGÚN MOMENTO MUERE

Si los niños no comprenden este concepto, se pueden preguntar qué hicieron ellos o qué hizo que esta persona en particular para morir. Esto produce sentimientos de culpa y remordimiento.

4 EXISTEN RAZONES FÍSICAS POR LAS QUE UNA PERSONA MUERE

Cuando los niños comprenden las verdaderas razones de una muerte, es menos probable que inventen explicaciones que los lleven a sentir culpa o remordimiento.

Ningún niño es demasiado pequeño para verse afectado por la muerte de alguien cercano

Incluso los bebés reaccionan ante la muerte de alguien querido. Extrañan la presencia familiar de un padre. Se dan cuenta de las emociones profundas en su entorno y notan cambios en las rutinas de alimentación y cuidado. Los niños pequeños pueden estar profundamente angustiados, incluso cuando pueda parecer que no sea así.

A menudo los niños se sienten culpables tras una muerte

Los niños de todas las edades, así como los adultos, con frecuencia se preguntan qué hicieron, qué no hicieron o si debieron haber hecho algo que impidiera la muerte. Esto puede suceder wo

Invita a los niños a participar de funerales y otros servicios fúnebres

Cuando un amigo o pariente cercano fallece, a los niños se les debería brindar la oportunidad de asistir al funeral o al servicio fúnebre siempre que sea posible. Cuando no se permite que los niños participen de estos acontecimientos importantes, a menudo les molesta ser excluidos. Extrañan el apoyo que ofrecen los amigos, la familia y (según corresponda) sus servicios religiosos. Les preocupa qué es lo que es tan horrible del servicio. ¿Qué le están haciendo a su ser querido que no les permiten ver?

EXPLICA EN TÉRMINOS SIMPLES QUÉ SUCEDERÁ

¿Dónde tendrá lugar el servicio? ¿Quién asistirá? ¿Qué es probable que ocurra? ¿El cajón estará abierto? ¿Las personas contarán historias de recuerdos graciosos o agradables? ¿Habrá mucho llanto? Invita a que te hagan preguntas y ofrece respuestas.

DEJA QUE TUS HIJOS DECIDAN SI ASISTEN O NO

No los obligues a participar de un ritual o una actividad que les de miedo o les resulte desagradable. Hazles saber que está bien tomar un descanso algunos minutos o salir si se sienten incómodos.

DESIGNA A UN ADULTO PARA CADA NIÑO

En especial cuando se trata de niños más pequeños, encuentra a un adulto que pueda acompañar a cada niño durante todo el servicio. Esta persona puede responder preguntas, ofrecer consuelo y darle al niño

atención y contención. Es mejor si es alguien que al niño le agrada y controla y que no esté directamente afectado por la pérdida, como por ejemplo, una niñera, un vecino o un trabajador de la escuela. Este adulto se puede enfocar en las necesidades del niño, incluido salir del servicio si el niño así lo desea.

¿QUÉ ES TENER UNA FUNCIÓN EN EL SERVICIO FÚNEBRE

Es posible que los niños aprecien realizar

Brinda apoyo conforme pasa el tiempo

Los niños que han perdido a un familiar o a un amigo cercano por lo general sienten dicha pérdida a lo largo de su vida. Hay cosas que puedes hacer para ayudar a los niños a afrontar esta situación con el paso del tiempo.

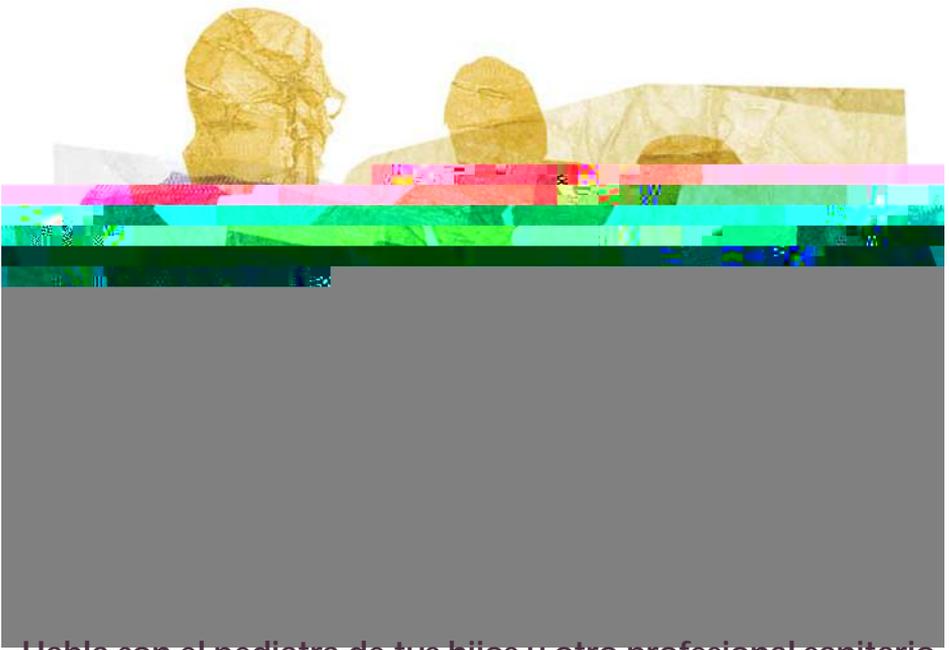


AYUDA A LOS NIÑOS A PRESERVAR Y CREAR RECUERDOS

Aunque al principio puede ser doloroso hablar de la persona que ha fallecido, mantén vivo su recuerdo a través de historias, fotos y mencionándola siempre en las conversaciones cotidianas. A los niños a menudo les gusta tener recuerdos físicos de la persona que ha fallecido. Tal vez deseen llevar consigo una foto o un objeto que les recuerde al difunto o mantenerlo(a) en un lugar especial en casa.

ANTICIPA LAS SITUACIONES QUE GENERAN DOLOR

Aniversarios, vacaciones familiares u otros acontecimientos importantes pueden provocar recuerdos y dolor. Pueden ocasionar sentimientos de tristeza fuertes y repentinos. Algunas situaciones cotidianas también pueden ser recordatorios: una canción favorita, una historia, la mención del último lugar al que fueron de vacaciones, etc. Estos detonantes de dolor pueden tomar a las personas desprevenidas. Habla con los maestros de tus hijos sobre cómo manejar esta situación si sucede en clase o en cualquier otro lugar en la escuela. Las escuelas pueden designar un lugar donde los niños pueden ir cuando esto sucede. Tal vez deseen hablar con alguien o simplemente retirarse de una conversación que trae a la mente recuerdos dolorosos. Cuando los niños saben que se pueden ir, rara vez necesitan hacerlo.



Habla con el pediatra de tus hijos u otro profesional sanitario

A los niños tal vez les preocupe su salud después de una muerte. Una cita con su médico les puede dar confianza a ti y tus hijos sobre su salud. También puede ser una oportunidad para que los profesionales de la salud hablen directamente con tus hijos para que sepan qué comprenden y cómo están lidiando con el dolor.

Los profesionales de la salud también pueden ayudar a identificar servicios comunitarios, tales como, grupos de apoyo o campamentos de duelo.

El duelo puede durar toda la vida, pero no consumirla

Los niños nunca «superan» una pérdida importante como la muerte de un familiar o amigo cercano. El duelo de los niños puede producirse en etapas y durar muchos años. En cada nueva etapa de su vida, como, por ejemplo, cuando se gradúan de la escuela, se casen, tengan sus propios hijos o lleguen a una edad cuando un padre fallece, tendrán nuevas habilidades para pensar y relacionarse con los demás. Utilizarán estas habilidades para encontrar una explicación más satisfactoria de esta muerte y una mejor apreciación del impacto que ha tenido sobre ellos y sobre las personas que quieren. En muchas maneras, el trabajo de encontrarle un significado a una muerte nunca termina. Sin embargo, con el paso del tiempo, este trabajo se vuelve menos difícil y consume menos energía. Puede comenzar como un trabajo a tiempo completo. Posteriormente, se convierte en un esfuerzo a medio tiempo que permite que otro trabajo y experiencias significativas ocurran. Con ello, la satisfacción y la dicha se convierten en una parte más grande de la vida de tus hijos.



PARA MÁS INFORMACIÓN

Sobre la Coalition (coalición)

La Coalition to Support Grieving Students es una colaboración única de organizaciones profesionales líderes que representan a educadores, directores, administradores, personal de apoyo para los estudiantes y otros profesionales escolares que comparten una convicción en común: los estudiantes que están de luto necesitan y merecen recibir apoyo y afecto en sus escuelas. La coalición crea materiales y herramientas educativas que pueden ayudar a todos los miembros de la comunidad escolar a estar mejor preparados