



CÓMO APOYAR A TU HIJO

tras la pérdida de un familiar o amigo



COALITION *to* SUPPORT
GRIEVING STUDENTS



LA MUERTE DE UN FAMILIAR O AMIGO

es tan dolorosa para los niños y adolescentes como para los adultos.

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 desea más información:

Después que muere un ser querido — Cómo enfrentan el duelo los niños y cómo los padres y otros adultos los pueden apoyar.

Puedes descargar un PDF o pedir ejemplares impresos en inglés o español sin costo en www.achildgrief.com.

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.

Es angustiante ver cómo los hijos sufren una pérdida

Los padres y tutores a menudo están abatidos con su propio duelo. Es posible que no sepan cómo contener a sus hijos. Quieren creer que sus hijos están bien. Por consiguiente, algunos padres no pueden apreciar a cabalidad de qué manera sus hijos están sufriendo.

Recuerda lo siguiente: tus hijos se preocupan por ti. Se preguntan cómo estás lidiando con el dolor. Tal vez les preocupe tu salud y si tú, también, morirás. Es posible que duden en hacer preguntas o pedir ayuda porque no quieren molestarte. Es importante incentivarlos a hacer preguntas y hablar de sus sentimientos, incluso si tú también estás triste.

Está bien mostrar tus sentimientos

Los niños saben cuando los adultos son genuinos y sinceros. Cuando los niños ven que los padres y otros adultos tienen sentimientos profundos y encuentran maneras de afrontarlos, también los ayuda a aprender cómo hacerlo. Esta es una oportunidad importante para mostrarles a los niños maneras de comprender y expresar su tristeza. Compartir la experiencia de pérdida con tus hijos ayuda a toda la familia a reconocer, sentir y manejar emociones fuertes.

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 afligidos, incluso cuando pueda parecer que no sea así. Tienen a experimentar emociones fuertes por periodos breves, y luego, se toman un descanso. Con frecuencia, se entregan al juego u otras actividades. Incluso cuando un niño pequeño parezca estar bien, dale amor, contención y préstale mayor atención durante el luto.

Incentiva a los niños mayores y a los jóvenes a hablar

Los niños mayores y los jóvenes tal vez no estén listos para hablar cuando te ofrezcas a hablar con ellos. Es posible que prefieran estar solos o hablar con sus amigos. Tal vez digan que no necesitan o no desean hablar, incluso cuando, en realidad, se sienten abatidos. No trates de forzar la conversación. Espera que ellos acepten tu ofrecimiento. Reconoce que puede ser difícil hablar de esta experiencia y hazles saber que te ha resultado útil hablar de tus sentimientos. Ayúdalos a identificar a otros adultos con quienes pueden hablar cuando estén listos. Puede ser un maestro, consejero o profesional de salud mental de la escuela (los maestros de tus hijos pueden ayudarte a encontrar a las personas adecuadas); el pediatra o proveedor de atención pediátrica (quien conocerá otros recursos en la comunidad); o líder religioso. Sigue a su disposición y brinda contención, y continúa ofreciéndoles que hablen de vez en cuando.

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 incluso cuando no existe una razón lógica para sentirse así. Los niños también se pueden sentir culpables por sobrevivir a un hermano. Es posible que sientan culpa si se divierten o no se sienten muy tristes tras la muerte de un familiar. A menudo, los niños son reacios a compartir sus sentimientos de culpa. Asegúrales a tus hijos que no son responsables de la muerte, incluso si no hay razón para sospechar que se sientan culpables.



Es posible que los niños parezcan egoístas e inmaduros tras una pérdida personal

Los niños tienden a preocuparse más por las cosas que los afectan personalmente. Mientras se esfuerzan por afrontar una pérdida personal, es posible que los niños den la impresión de ser más egocéntricos e inmaduros que de costumbre. Es posible que se vuelvan más exigentes, se rehúsen a compartir o empiecen peleas con los familiares. Tal vez digan cosas que parecen muy egoístas o insensibles. Este egoísmo no es una señal de que a los niños no les importa la persona que falleció o las necesidades de los demás. Por el contrario, demuestra que están estresados y tristes. Demuestra tu preocupación y continúa brindándoles contención. Evita criticarlos por comportamientos que parecen egocéntricos o insensibles. Cuando los niños sientan que sus necesidades están satisfechas, podrán pensar más en las necesidades de los demás.

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 conoce 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.

OFRÉCELES TENER UNA FUNCIÓN EN EL SERVICIO FÚNEBRE

Es posible que los niños aprecien realizar una tarea sencilla, como, por ejemplo, entregar las tarjetas de recuerdo o ayudar a escoger las flores o una canción favorita para el servicio. Sugiere algo que los consuele y no los agobie.

OFRECE OTRAS OPCIONES

Los niños más pequeños tal vez deseen jugar tranquilamente en la parte posterior del templo o en una zona de reuniones. Esto aún les da la sensación de estar participando del servicio. Posiblemente los niños mayores y los jóvenes quieran invitar a un amigo cercano a sentarse en la sección destinada para la familia.



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 los maestros de tus hijos

Los niños a menudo tienen dificultad para concentrarse o aprender cuando están de duelo. Tal vez les sea provechoso recibir clases particulares, apoyo adicional o que se hagan cambios temporales en sus cronogramas de exámenes u otros requisitos del salón de clase. No esperes que comiencen los problemas escolares para buscar ayuda. Habla con los maestros de tus hijos y otras personas clave en la escuela, como, por ejemplo, entrenadores, directores de banda y auspiciadores de clubes. Tal vez sea buena idea que también hables con el consejero escolar. Incluso si tus hijos no quieren hablar con un consejero, este puede actuar como un recurso que recomiende cómo mejorar las cosas en la escuela o dónde encontrar servicios adicionales en la escuela o en la comunidad. Cuando tus hijos cambien de escuela o empiecen un nuevo año escolar con nuevos maestros, habla nuevamente con la escuela.





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

La New York Life Foundation ofrece un folleto gratuito si deseas más información:

Después que muere un ser querido — Cómo enfrentan el duelo los niños y cómo los padres y otros adultos los pueden apoyar.

Puedes descargar un PDF o pedir ejemplares impresos en inglés o español sin costo en www.achildgrief.com.

PUEDES ENCONTRAR RECURSOS PARA AFRONTAR EL DUELO

en tu estado y comunidad en www.achildgrief.com.

EL NATIONAL CENTER FOR SCHOOL CRISIS AND BEREAVEMENT TIENE RECURSOS GRATIS.

Puedes encontrar materiales adicionales para brindarles apoyo a estudiantes que están de duelo en www.schoolcrisiscenter.org.

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 para ayudar a nuestros estudiantes en un momento en el que su necesidad es especialmente mayor tras la muerte de una familiar o amigo.

La coalición fue convocada por la New York Life Foundation, una defensora pionera de la causa del duelo infantil, y el National Center for School Crisis and Bereavement, dirigido por el pediatra y experto en duelo infantil, David J. Schonfeld, MD.

Miembros fundadores



Miembros fundadores principales:

