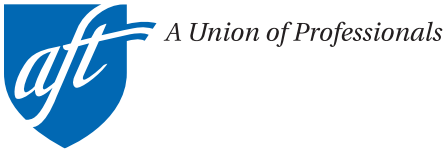


Cómo apoyar a su hijo después de la muerte de un familiar o amigo



NEW YORK LIFE
FOUNDATION



LA MUERTE DE UN FAMILIAR O AMIGO es tan dolorosa para los niños y adolescentes como lo es para adultos. Los niños probablemente no hayan experimentado una pérdida antes o no entiendan lo que significa; ya que posiblemente no estén seguros de cómo reaccionar. O pueden haber tenido múltiples pérdidas; y todavía se sienten profundamente afectados.

Este folleto ofrece consejos a los padres y otros cuidadores sobre cómo apoyar a los niños que están sufriendo. Hablar con sus hijos acerca de la muerte es especialmente difícil cuando usted está atravesando por la misma aflicción. Los niños pueden hacer preguntas difíciles, tales como: ¿Cómo puede suceder algo tan injusto como esto? ¿Qué va a pasar con nuestra familia? Los adultos a menudo hacen tales preguntas también, incluso cuando no esperan una respuesta.

No necesitamos tener todas las respuestas para los niños. Podemos ayudar mucho simplemente estando presente y atento a los niños mientras hacen preguntas y expresan sus sentimientos.

Es muy triste ver a sus niños que luchan con una pérdida. Los padres y tutores a menudo están abrumados con su propio dolor. Quizás no sepan cómo apoyar a sus hijos. Quieren creer que sus hijos están bien. Es por esto que algunos padres no son capaces totalmente de ver las formas en que sus hijos están sufriendo.

A continuación algunas cosas para tener en cuenta: Sus hijos están preocupados por usted. Se preguntan cómo lo está sobrellevando. Se preocupan por su salud y si usted también va a morir. Pueden dudar en plantear preguntas o pedir ayuda porque no quieren molestarlo. Es importante invitarlos a que pregunten y hablen acerca de sus sentimientos, aunque esto también lo pueda afligir a usted.

Está bien mostrar sus sentimientos.

Los niños saben cuándo los adultos son genuinos y honestos. Cuando los niños ven que sus padres y otros adultos tienen sentimientos fuertes y encuentran la manera de superar el dolor, les ayuda a aprender como sobrellevar la pena también. Esta es una gran oportunidad para mostrar a los niños la manera de entender y expresar sus sentimientos de aflicción. Compartir la experiencia de la

pérdida con sus niños, ayuda a todos en la familia a reconocer, sentir y hacer frente a las emociones fuertes.

Usted puede ayudar a sus hijos a entender lo que ha pasado. Cuando hable con sus hijos acerca de la muerte de un ser querido, use las palabras “muerto” y “murió”. Otras expresiones como “sueño eterno” o “pasar a mejor vida” puede confundirlos y les es difícil comprender lo que ha pasado. Asegúrese que sus niños pequeños (especialmente en edad pre-escolar y aquellos que cursan los primeros grados de primaria) entiendan cuatro conceptos principales:

- 1. La muerte es irreversible.** Si los niños no entienden que la muerte es permanente, ellos quizás no puedan empezar a llorar su pérdida. Pueden estar enfadados de que la persona ha optado por no volver.
- 2. Todas las funciones vitales terminan completamente en el momento de la muerte.** Los niños que no entienden este concepto se pueden preocupar de que alguien que ha muerto tiene frío, está con hambre o con dolor.
- 3. Todo lo que está vivo finalmente muere.** Si los niños no entienden esto, se pueden preguntar lo que han hecho o lo que esta persona en particular que murió hizo que causara su muerte. Esto lleva a la culpa y la vergüenza.

4. Hay razones físicas por las que una persona muere.

Cuando los niños entienden los verdaderos motivos de la muerte, son menos propensos a compensar las explicaciones que los hace sentir culpables o avergonzados.

Ningún niño es demasiado pequeño para que no le afecte la muerte de alguien cercano. Incluso los bebés responden a la muerte de alguien que les importa. Extrañan la presencia familiar de uno de los padres. Sienten emociones profundas alrededor de ellos y observan cambios en su alimentación y cuidado rutinarios. Los niños pequeños pueden estar afligidos profundamente, aunque no lo demuestren. Tienden a mantener emociones fuertes por períodos breves de tiempo y luego toman un descanso. A menudo recurren a jugar o hacer otras actividades. Aunque parezca que el niño pequeño esté bien, ofrézcale amor, apoyo y atención adicional en momentos de duelo.

Invite a los niños mayores y jóvenes a hablar.

Los niños mayores y jóvenes quizás no estén listos para hablar con usted cuando se los ofrezca. Pueden preferir pasar su tiempo a solas o hablando con sus amigos. Puede que digan que no necesitan o no desean hablar incluso cuando se sienten realmente abrumados. No trate de forzar la conversación. Espere que acepten su invitación. Reconozca que esto es difícil para conversar y déjeles saber que usted encuentra útil hablar sobre sus sentimientos. Ayúdelos a identificar a otros adultos con quienes puedan hablar cuando estén preparados para hacerlo. Puede ser



una maestra, un consejero orientador o proveedor de salud mental en la escuela (los maestros de sus hijos lo pueden ayudar a encontrar a las personas adecuadas); el pediatra de sus hijos o su proveedor de atención médica pediátrica (quien conoce otros recursos en la comunidad); o un líder religioso. Manténgase disponible y brinde apoyo y continúe invitándolos a hablar de vez en cuando.

Los niños con frecuencia se sienten culpables después de haberse producido una muerte. Los niños de todas las edades, como también los adultos, a menudo se preguntan qué hicieron, que no hicieron o qué debieron haber hecho para haber prevenido la muerte. Esto puede suceder incluso cuando no hay una razón lógica para sentirse de esta forma. Los niños pueden también sentirse culpables por sobrevivir la muerte de un hermano o hermana. Pueden sentirse culpables si se están divirtiendo o que no se estén sintiendo muy tristes después de la muerte de un familiar. Los niños a menudo se sienten renuentes a compartir sus sentimientos de culpabilidad. Tranquilícelos en el sentido de que ellos no son responsables por la muerte, incluso si no hay razón para sospechar que se sienten culpables.

Los niños pueden parecer egoístas e inmaduros después de una pérdida personal. Los niños tienden a preocuparse con lo que los afecta personalmente. En su lucha para hacer frente a una pérdida personal, pueden parecer más egocéntricos e inmaduros que lo normal. Pueden llegar a ser más exigentes, se niegan a compartir o tienen enfrentamientos con familiares. Pueden llegar a decir cosas que parezcan egoístas o insensibles. Este egoísmo no es una señal de que no les importa la persona que ha muerto o las necesidades de otros. Más bien, demuestra que están bajo estrés y afligidos. Muéstrole su preocupación y siga brindándole su apoyo. Evite criticarlos por conductas que parezcan egocéntricas o insensibles. Una vez que ellos sientan que se están satisfaciendo sus necesidades, van a ser capaces de pensar más acerca de las necesidades de los demás.

Invite a los niños a participar de los funerales y otros servicios conmemorativos.

Cuando un amigo cercano o pariente muere, se les debe ofrecer a los niños la oportunidad de asistir al funeral o servicio conmemorativo siempre que sea posible. Cuando no se les permite formar parte de estos eventos importantes, a menudo resienten ser excluidos. Se pierden el apoyo proporcionado por los amigos, familiares y (de ser adecuado) los servicios religiosos. Se preocupan sobre qué puede ser tan terrible en el servicio. ¿Qué es lo que se hace para un ser querido que no se les permita ver?

- **Explíqueles en términos simples qué es lo que va a pasar.** ¿Dónde se llevará a cabo el servicio? ¿Quién estará ahí? ¿Estará abierto el ataúd? ¿Compartirán las personas historias de recuerdos graciosos o placenteros? ¿Estarán llorando los invitados? Invite y conteste a las preguntas.
- **Deje que los niños decidan si quieren asistir o no.** No los obligue a participar de ningún ritual o actividad que ellos crean que es desagradable o aterradora. Déjeles saber que pueden tomar un descanso por unos cuantos minutos o retirarse si se sienten incómodos.

- **Busque un adulto para que esté con cada niño.** Especialmente para sus niños más pequeños, busque un adulto que se pueda quedar con cada niño durante el servicio. Esta persona puede contestar preguntas, darle consuelo, atención y apoyo al niño. Lo ideal sería si esta persona fuera alguien que el niño conozca y que le guste que no esté directamente afectada por la muerte, tal como una niñera, un vecino o personal de la escuela. Este adulto puede centrarse en las necesidades del niño, incluso salir del servicio si el niño así lo desea.
- **Ofrézcales un rol en el servicio.** Los niños pueden apreciar una tarea simple, tal como la entrega de tarjetas conmemorativas o ayudar a escoger las flores o una canción favorita para el servicio. Sugiera algo que los consuele y no los abrume.
- **Ofrézcales otras opciones.** Los niños más pequeños quizás quieran jugar tranquilamente en la parte posterior del santuario o lugar de encuentro. Esto todavía les da la sensación de haber participado. Los niños mayores y los jóvenes quizás deseen invitar a un amigo íntimo para que se siente con ellos en la sección de la familia.

Proporcione apoyo con el tiempo.

Los niños que han perdido a un familiar o amigo cercano generalmente sienten esa pérdida durante el transcurso de sus vidas. Hay cosas que usted puede hacer para ayudar a los niños a superarlo con el tiempo.

- **Ayude a los niños a conservar—y crear—recuerdos.** Aunque al principio sea doloroso hablar sobre la persona fallecida, mantenga vivo el recuerdo de la persona a través de historias, fotografías y mención continua de la persona en la conversación cotidiana. A los niños les gusta con frecuencia tener recordatorios físicos de la persona que ha muerto. Quizás quieran llevar una fotografía u objeto que les recuerde a la persona que ha muerto o guardar una en un sitio especial en la casa.
- **Prevenga los desencadenantes de dolor.** Los recuerdos y sentimientos de dolor pueden ser provocados por los aniversarios, fiestas familiares y otros acontecimientos importantes. Pueden traer sentimientos de tristeza repentinos y profundos. Los eventos cotidianos también pueden tener un impacto – una canción favorita, una historia, mención del lugar a donde fueron la última vez de vacaciones, etc. Estos factores desencadenantes de dolor pueden tomar a la persona desprevenida. Hable con la maestra de sus hijos acerca de cómo manejar estos detonantes si suceden en clase o en cualquier otra parte en la escuela. Las escuelas pueden designar un sitio donde los niños puedan ir cuando estos sucedan. Posiblemente quieran hablar

con alguien o simplemente abandonar una conversación que trae recuerdos dolorosos. Una vez que los niños sepan que pueden retirarse muy raramente necesitan hacerlo.

Hable con los maestros de sus hijos.

Los niños por lo general tienen dificultad en concentrarse o aprender mientras lloran su pena.

Ellos se pueden beneficiar de la tutoría, apoyo adicional o cambios temporales en sus horarios de exámenes u otras exigencias del aula. No espere que empiecen los problemas de la escuela antes de buscar ayuda. Hable con los maestros de sus hijos y otras personas clave en la escuela, tales como instructores, directores de banda y los patrocinadores del club. Como también quizás pueda hablar con el consejero escolar. Aunque sus hijos no quieran hablar con el consejero, éste puede actuar como un recurso para consejos sobre cómo mejorar las cosas en la escuela o dónde encontrar servicios adicionales en la escuela o comunidad. Cuando sus hijos cambian de escuela o empiezan un nuevo año con nuevos maestros, hable con la escuela nuevamente.

Hable con el pediatra de sus hijos u otro profesional de la salud.

Los niños pueden estar preocupados acerca de su salud después que se haya producido una muerte. Una visita a su doctor le puede proporcionar tranquilidad para usted y sus niños acerca de su salud. También le puede proporcionar una oportunidad para que los proveedores de salud hablen directamente con sus hijos para averiguar lo que ellos entienden y cómo lo están sobrellevando. Los proveedores de salud también pueden identificar los servicios comunitarios, tales como grupos de apoyo para el duelo o campamentos de duelos.

El duelo puede durar toda una vida pero no debe consumir una vida. Los niños nunca se “recuperan” de una pérdida importante tal como la muerte de un familiar o amigo cercano. Los niños lloran por etapas y por muchos años. En cada nueva etapa de sus vidas, tal como cuando se gradúan de la escuela, se casan, tienen sus propios hijos o llegan a una edad cuando uno de los padres muere, ellos tendrán nuevas habilidades para pensar y relacionarse con los demás. Ellos van a usar estas habilidades para llegar



a una explicación más satisfactoria de esta muerte y una mejor apreciación del impacto que ésta haya tenido en ellos y en aquellos por los que se preocupan. En muchos sentidos, el esfuerzo de darle un significado a la muerte nunca termina. Pero, con el tiempo, este esfuerzo se vuelve menos difícil y toma menos energía. Puede empezar como un trabajo a tiempo completo. Más tarde, se convierte en un

esfuerzo a tiempo parcial que permite que se produzcan otras experiencias y trabajo significativos. Con esto, la satisfacción y regocijo se convierten en una parte más importante en la vida de sus hijos.

Para mayor información, la New York Life Foundation (La Fundación de Vida de Nueva York) ofrece un folleto gratuito, *Después que Muere un Ser Querido – Cómo Enfrentan el Duelo los Niños: Y Cómo los Padres y Otros Adultos pueden apoyarlos*. Usted puede descargar una versión en PDF u ordenar copias en papel ya sea en inglés o español sin cargo alguno en www.nylgriefguide.com.

Usted puede encontrar recursos de duelo en su estado y comunidad en www.achildgrief.com.

The National Center for School Crisis and Bereavement (El Centro Nacional para la Crisis y Duelo en la Escuela) tiene recursos gratuitos. Material adicional para apoyar a los niños que se enfrentan al duelo se puede encontrar en www.schoolcrisiscenter.org.