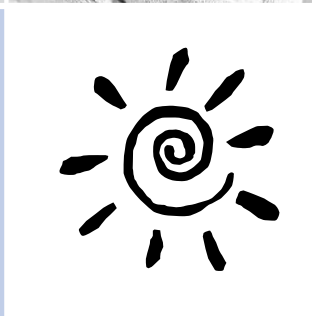
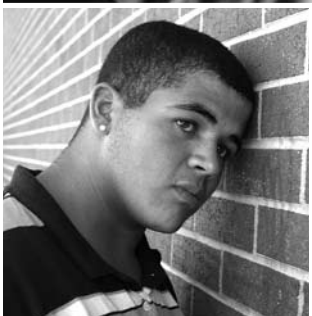
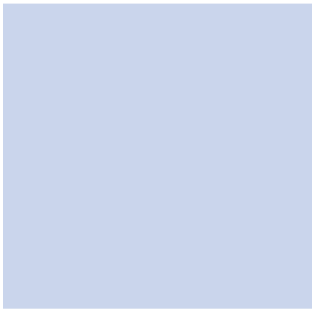


Ayudando a los Niños a Entender el Duelo



HOSPICE OF SANTA CRUZ COUNTY
Cuidado Compasivo Desde 1978

La Pérdida y El Duelo

El duelo es la respuesta natural y normal a la pérdida de un ser querido.

El duelo es un proceso natural de sanación.

Cada muerte es diferente, y será sentida en forma diferente.

No hay una manera “correcta” o “incorrecta” de sufrir la pérdida.

La experiencia del duelo de cada niño será única.

El duelo nunca “se deja atrás.”

Todos los niños que han sufrido la muerte de un ser querido sufren el duelo, aunque tal vez no expresen sus sentimientos abiertamente.

El proceso de sanación consiste en sentir los sentimientos, hacer los cambios necesarios para salir adelante, encontrar nuevas formas de apoyo, y aprender nuevas maneras de ser y vivir.

Contenidos

Introducción.....	4
Ayudando a los Niños en el Proceso del Duelo	5
Hablando con los Niños sobre el Duelo	7
Las Reacciones frente al Duelo y las Etapas de Desarrollo	8
Recién Nacidos – 2 Años	9
2 Años – 5 Años	11
6 Años – 9 Años	14
10 Años – 12 Años.....	16
13 Años – 18 Años.....	18
Señales de Advertencia de un Duelo Complicado en los Niños	19
Funerales, Memoriales y otros Rituales.....	20
Dónde Buscar Ayuda	21
Recursos para el Duelo No Complicado.....	21
Recursos para el Duelo Complicado	22
Recursos Adicionales.....	24
Una Nota Final.....	25
Sobre Nosotros.....	26

Introducción

QUERIDO PADRE O GUARDIÁN

La muerte de un ser querido afecta profundamente a todos los miembros de la familia, adultos y niños. Pocas personas se sienten preparadas para enfrentar la pérdida. Para los niños, la muerte puede causar mucho miedo o inquietarles demasiado. Como padre o guardián, usted tiene la doble tarea de apoyar a su niño, al mismo tiempo que elabora y sana su propio duelo.

Las personas que sufrieron una pérdida a menudo sienten dolor, miedo y falta de control. Para sanar la herida de la pérdida es necesario comprender que el duelo es un proceso natural. Cada persona, niño o adulto, viajará por este camino en forma personal. Expresar los sentimientos, platicar, recibir apoyo de la familia y amigos, o acceder a recursos de la comunidad puede ser de gran beneficio.

A veces es difícil para los adultos vivir el duelo, y apoyar a los niños al mismo tiempo. Tal vez creemos que los niños no entienden lo que pasó, y por lo tanto no sufren el duelo. Quizás no queremos que ellos sepan lo que pasó, para que rápidamente “vuelvan a la normalidad.” Sin embargo, de esta manera ignoramos su sufrimiento, e indirectamente les prohibimos que expresen su pena. Los sentimientos de abandono, incapacidad, desesperación, ansiedad, culpabilidad y miedo son normales en niños y adultos. La falta de comprensión y comunicación va a hacer más difícil la sanación.

En general, los niños ven a los adultos como modelos de cómo responder a la pérdida. Por esto, es importante incluir a los niños en el duelo. Así ellos aprenderán que es natural sentirse mal, enojado, solo o triste; y que el duelo afecta a toda la familia. Ellos necesitan aprender a enfrentar y superar el dolor, y no ser “protegidos” de él. Ellos pueden tener muchas emociones y pensamientos distintos, tal vez dolorosos e intensos, pero normales. Cuando los niños no pueden explorar y comunicar estos sentimientos, en el futuro pueden sufrir problemas más graves como la depresión, comportamientos difíciles, o enfermedades físicas o psicológicas.

Este libro es una herramienta y guía general para ayudarle a entender y apoyar a sus niños en su proceso del duelo y sanación. No hay formulas o reglas fijas. Sanar la pérdida requiere aceptación, confianza en sí mismo, permiso para sentir y expresar el dolor, compasión, y esperanza. Con tiempo y paciencia, su presencia y apoyo ayudará a sus niños a salir adelante.

Ayudando a los Niños en el Proceso del Duelo

Después de la muerte de un ser querido, los niños pueden sentirse tristes, solitarios, confundidos y enojados, igual que los adultos. Tal vez tengan dificultad en la escuela, se sientan muy diferentes de sus amigos, y estén más cansados. Tal vez no sepan cómo expresar lo que sienten. Esta es una guía general de cómo usted puede ayudarles:

Déle a su niño un ambiente seguro y protector. Dígale que él o ella es muy importante para usted, y que usted le entiende y le ayudará en este tiempo difícil.

Mantenga las rutinas tanto como sea posible. Es preferible que los niños estén en un lugar conocido (su casa o la de un familiar), con gente de confianza.

Présteles atención. Contar cuentos, leer libros, dibujar y pasar tiempo juntos ayuda en el proceso de sanación.

Esté abierto a escuchar. Escuche los comentarios y preguntas de sus niños. Si no les entiende, hágales preguntas o pídale aclaración. Escuche con cuidado y respeto.

Ayúdeles a hablar del ser querido fallecido. Hay estudios que muestran que los niños que sufrieron el fallecimiento de un padre o madre pueden superar mejor su pérdida si pueden hablar en casa sobre la persona fallecida en forma abierta y honesta. Ayude a sus niños a conversar sobre lo que pasó. Sea la persona de confianza con quien sus niños se atreven a hablar de sus preocupaciones, dudas o emociones difíciles. Permita que se expresen libremente.

Permítales que expresen sus pensamientos y sentimientos a su manera—incluyendo el llanto o el aislamiento. El enojo, el miedo y la tristeza son sentimientos naturales frente a una pérdida. Ayude a sus niños a expresar lo que sienten y piensan. Hable con ellos, escuche y responda a sus preguntas. No trate de distraerlos de su dolor con demasiadas actividades. Ellos necesitan experimentar su pesar para salir adelante. Así, los niños aprenden a superar su dolor en forma saludable.

Promueva la expresión creativa. Los niños que no muestran abiertamente sus emociones, a veces las expresan a través del juego. El juego les da la oportunidad de expresar la tristeza, ansiedad o preocupación en una forma conocida, lo cual ayuda mucho en su sanación. Déles papel y marcadores, u otros materiales artísticos como barro o pintura. Ayúdelos a hacer libros especiales donde puedan escribir cartas a su ser querido y compartir sus sentimientos, memorias y logros, a medida que crezcan.

Ayúdeles a mantener viva la memoria del ser querido fallecido. Ayude a sus niños a identificar cosas concretas que tengan un significado especial para ellos, como un regalo de cumpleaños, o un anillo o medalla de la familia. Compartir las historias de estos objetos ayudará a mantener viva la memoria y creará oportunidades para la sanación. Tal vez los niños quieran llevar los objetos en sus bolsillos o mochilas, o conservar una foto en su habitación.

Prepárelos para las fechas especiales como los aniversarios, cumpleaños, graduaciones o vacaciones. Trate de anticipar estos eventos y hable con sus niños por adelantado para ayudarles a prepararse. Ayúdeles a crear rituales especiales para honrar la memoria de la persona que falleció. Por ejemplo, ustedes podrían plantar un árbol en un sitio especial, visitar lugares favoritos, celebrar un servicio religioso dedicado al ser querido, armar un altar para el Día de los Muertos—cualquier cosa que tenga sentido para usted y sus niños.

Permita que los demás le ayuden. Deje que sus familiares y amigos pasen tiempo con los niños. Encuentre un grupo de apoyo donde su niño pueda conocer a otros niños de duelo. Aprenda cuándo buscar ayuda profesional (ver página 23).

Hablando con los Niños sobre el Duelo

A menudo los adultos se preguntan, “¿Cómo le explico a mi niño que su ser querido falleció?” No existe una manera correcta de hablar sobre la muerte. Cada niño y familia son únicos. Distintas culturas tienen creencias diferentes sobre qué debería saber un niño. En general, una comunicación abierta permite que el niño exprese sus sentimientos, miedos y necesidades. Sin embargo, para hablar sobre la muerte, el niño necesita sentir confianza y seguridad, y esto puede tomar tiempo. El objetivo de estas pláticas es brindarle alivio y apoyo, y disipar sus miedos.

En lo posible, los niños deben aprender en forma natural desde pequeños que la muerte es parte de la vida. La muerte presenta la oportunidad de aprender a enfrentar otro tipo de cambios o pérdidas, como el divorcio, inmigración, mudanza, o muerte de una mascota. Hable con los niños en forma clara y honesta, fácil de entender. Es importante explicar claramente la causa de la muerte, usando palabras como morir, fallecer, muerte, etc. Usar conceptos difíciles o tratar de ocultar la verdad aumenta la confusión. Elija una hora y lugar tranquilos, donde no serán interrumpidos. Déles a los niños tanta información como ellos sean capaces de entender, ni más ni menos.

Dependiendo de la edad, cada niño tendrá preguntas distintas y necesitará respuestas diferentes. Escuche sus preguntas y responda de manera directa y sincera. Si hacen una pregunta que usted no sabe responder, es mejor decir “No sé”, y no inventar una. “Tus padres nunca morirán” o “La abuela se fue de viaje” son mentiras. Los niños pueden detectar una mentira desde pequeños. Al descubrir la verdad, pueden enojarse o perder la confianza.

No tema compartir sus emociones con sus niños cuando les cuente lo sucedido. Esto les enseña que llorar y estar muy triste son maneras normales y naturales de expresar los sentimientos. Dígales a sus niños cómo se siente usted, y por qué se siente así. Al hablar con ellos sobre sus propios sentimientos también ayuda a reducir la confusión que ellos podrían sentir sobre los cambios a su alrededor. Compartir cuando usted se siente triste, enojado, feliz o frustrado es un gran ejemplo para ellos.

La religión y la fe pueden tener un papel muy importante en la forma en que las personas entienden la muerte y sanan el dolor de la pérdida. Compartir sus creencias religiosas con los niños puede ayudarles a sobrellevar el dolor con fe y esperanza. A la vez, sea respetuoso y comprensivo si ellos reaccionan en forma distinta a la que usted esperaba. Los niños pueden sentir rabia o expresar otro tipo de sentimiento negativo hacia un Dios que se ha llevado a alguien que ellos amaban y necesitaban. Por ejemplo, imagine que el niño pregunta en dónde está el abuelito, y usted responde “El abuelito era tan bueno que Dios vino y se lo llevó al cielo con los angelitos.” Un niño pequeño podría asustarse de un Dios que se llevó a su ser querido “porque era muy bueno,” y esto podría afectar su comportamiento. Ellos necesitan palabras concretas, “El abuelito murió, ya no estará más con nosotros, y nosotros creemos que ahora está en el cielo con los angelitos.”

Lo más importante es comunicar el amor y el apoyo. Dígale al niño que está bien sentir el dolor, llorar, y extrañar a la persona. También dígales que recordar a la persona es la mejor manera de mostrar cuánto le queremos. Hay muchas maneras de recordar—con fotografías, dibujando o creando un libro de recuerdos, contando historias y recordando el amor que han recibido. El proceso de sanación consiste en sentir los sentimientos, hacer los cambios necesarios para salir adelante, encontrar nuevas formas de apoyo, y aprender nuevas maneras de ser y vivir.

Reacciones frente al duelo y las etapas de desarrollo

Todos los niños sufren cuando sus seres queridos mueren. La intensidad de su dolor depende de diferentes factores:

- ⦿ La forma en que la persona murió
- ⦿ Cómo el niño se enteró de la muerte
- ⦿ La relación del niño con la persona fallecida
- ⦿ Si las necesidades del niño fueron atendidas durante los rituales que siguieron al fallecimiento, y de qué manera se le prestó atención
- ⦿ Los cambios en la familia luego del fallecimiento
- ⦿ La capacidad de adaptación del niño antes del fallecimiento
- ⦿ La edad, desarrollo y madurez del niño

Los niños a menudo no dicen que están sufriendo el duelo, y tal vez ellos no se den cuenta de cómo la pérdida les ha afectado. Usted se dará cuenta por la forma en que se comportan, o lo que dicen.

A medida que los niños crecen, su experiencia de la pérdida y la expresión de la pena también cambian. A continuación se describen reacciones típicas para las diferentes edades y se dan sugerencias generales de cómo usted puede apoyarles mejor. Recuerde que varios comportamientos de los niños luego del fallecimiento son mecanismos de defensa. Es fácil a veces malentender a los niños, sobre todo cuando uno está sufriendo también. Sin embargo, con su comprensión, calma y guía, estos comportamientos y reacciones probablemente pasarán.

Recién Nacidos – 2 años

Mucha gente cree que porque los bebés son muy chicos para entender la muerte, ellos no sufren las pérdidas. Aunque los niños pequeños no son capaces de entender lo que pasa a su alrededor, ellos sentirán los cambios. Tal vez usted esté más callado, o la rutina diaria ha cambiado. Los bebés notan los cambios grandes y pequeños. La vida que ellos conocían cambió, y tal vez haya menos seguridad y comodidad. Ellos van a sufrir la pérdida a su manera.

REACCIONES COMUNES FRENTE A LA PÉRDIDA:

RECIÉN-NACIDO — 10 MESES

- ☉ Problemas con el sueño
- ☉ Problemas con la comida
- ☉ Diarrea o estreñimiento
- ☉ Intranquilidad
- ☉ Menos juguetero
- ☉ Menos sensible

10 MESES — 2 AÑOS

- ☉ Irritabilidad
- ☉ Enojos
- ☉ Búsqueda del ser querido que murió
- ☉ Falta de interés en juguetes o actividades
- ☉ Falta de interés en la comida
- ☉ Chuparse el dedo
- ☉ Acurrucarse en posición fetal

LO QUE ELLOS NECESITAN:

Rutinas familiares. Siga la vida cotidiana lo más normal posible. Trate de no cambiar la hora de las comidas, del juego, de las historias y las canciones. Siga otras rutinas en la casa tanto como sea posible.

Amor, seguridad y un entorno estable. Déles su calidez, su amor, y tiempo tranquilo. Protéjalos de voces, caras y sonidos extraños. Téngalos en sus brazos y confórtelos. Pasen tanto tiempo juntos como sea posible.

Comunicación sencilla. Para ayudar a bebés de 18-24 meses de edad a entender las pérdidas y los cambios en la casa, repita oraciones simples: “El abuelito no está más con nosotros.” Si los niños se preocupan por la tristeza que ven a su alrededor, en forma tranquila explique que “Una cosa triste sucedió.” Puede decir que “La gente a veces se siente triste, pero luego se siente mejor.” Esta es una forma de reconocer que ellos sienten la tristeza. Usted puede repetir lo que su niño dice; en respuesta a “Mami está triste,” diga “Sí. Mami está triste.” A veces es todo lo que los niños necesitan.

2 Años – 5 Años

Los niños de esta edad ven a la muerte como algo temporario. Ellos creen que la persona va a volver, o que la pueden visitar. Es difícil para ellos entender ideas como el cielo, el alma o el espíritu. Ellos entienden el mundo en forma literal y concreta. Lo que usted diga, es posible que lo tomen como algo real.

Explique las cosas en forma simple. Es natural querer suavizar las cosas para que los niños pequeños no se asusten. Sin embargo, las explicaciones vagas como “La abuelita está descansando” pueden confundirlos, y aumentar su miedo y ansiedad. Evite términos confusos para describir la muerte, como “dormir” y “desaparecer.” Un niño puede tener miedo de dormirse si asocia la idea de dormir con la muerte. A esta edad, los niños sienten la pérdida y tienen emociones intensas luego de la muerte de un ser querido.

LOS NIÑOS A MENUDO SE SIENTEN: REACCIONES COMUNES FRENTE A LA PÉRDIDA:

- ☉ Tristes
- ☉ Ansiosos
- ☉ De mal humor
- ☉ Confundidos
- ☉ Temerosos
- ☉ Enojados
- ☉ Llanto
- ☉ Peleas
- ☉ Interés en cosas muertas
- ☉ Hacer preguntas una y otra vez
- ☉ Actuar como si la muerte nunca hubiera sucedido
- ☉ Aferrarse en forma excesiva
- ☉ Regresión: mojar la cama, chuparse el dedo y otros comportamientos infantiles
- ☉ Miedo de dormirse y morir
- ☉ Ansiedad de separación

LO QUE ELLOS NECESITAN:

Como los niños más pequeños, a esta edad los niños necesitan su amor, atención, estructura y rutinas familiares. También necesitan:

Enterarse del fallecimiento lo más pronto posible. Vaya a un lugar tranquilo y tenga al niño en sus brazos. El contacto físico le hará sentirse más seguro y protegido. Hable con una voz tranquila y práctica sobre lo que pasó. Hable sobre lo que va a pasar más adelante; esto va a ayudar a su niño a sentirse más seguro sobre su futuro.

Aprender sobre la muerte. Hable en forma simple, sensible y directa. Defina la muerte diciendo que el cuerpo dejó de funcionar por completo. Explique que una persona o animal muerto no puede caminar, respirar o sentir. Los niños de esta edad necesitan saber que la muerte no es como dormir. Diga clara y específicamente que la muerte NO es una forma de dormir, y que el cuerpo NO va a despertar.

Una explicación clara de lo sucedido.

Aquí hay algunos ejemplos de cómo hablar sobre la muerte:

“El abuelito murió esta mañana. Su cuerpo estaba enfermo, y los doctores no lo pudieron curar.”

“Tenemos algo muy triste que decirte. Papá se lastimó mucho, y su cuerpo ya no trabaja más. Papá murió y no va a volver. Le vamos a extrañar mucho. Yo te quiero mucho, y te voy a cuidar con mucho amor para que estés bien.”

Si el niño le pregunta cómo murió la persona, use muchos “muy”:

“Él era muy, muy, muy viejito” o “estaba muy, muy, muy enfermo.” “La muerte sólo le pasa a personas que están muy, muy, muy enfermas con enfermedades que muy pocas personas tienen.”

Escuchar que usted los va a cuidar como siempre. Tal vez los niños se preocupen pensando que otros seres queridos van a morir también. Dígalas las cosas que usted hará para mantener la salud, así ellos se sentirán tranquilos.

Sentimientos validados. Dígale a su niño que es natural llorar y sentirse triste o enojado. Comparta sus sentimientos. No tenga temor de llorar en frente de su niño.

Oportunidades de expresar sus sentimientos y emociones. Déles mucho tiempo y formas de expresarse en forma creativa o física. A los niños de esta edad les gustan los crayones, pinturas, marcadores y papel, plastilina, títeres y muñecos. Jugar al “funeral” u “hospital,” dibujar a una persona en un cajón, o un dibujo de lo que sucede cuando alguien muere son formas en que los niños tratan de entender y procesar una situación confusa o nueva.

Tiempo para divertirse. Siga con los horarios de juegos y la compañía con niños de su edad tan pronto como sea posible.

Respuestas honestas y simples a sus preguntas. Los niños tratarán de entender la muerte del ser querido. Como aún están aprendiendo a recordar información, tal vez necesiten escuchar las mismas cosas una y otra vez. A veces los niños de esta edad van a repetir sus preguntas muchas veces, tratando de entender lo que pasó. Aquí hay algunas sugerencias de cómo responder a preguntas comunes, adaptadas del libro “Cómo Les Decimos a los Niños” por Dan Schafer:

¿Qué significa estar muerto?

“Él ya no respira más. Su corazón no funciona. No puede comer, dormir, moverse o sentir más. Está muerto.”

¿Por qué no lo pueden componer?

“Una vez que el cuerpo deja de trabajar, ya no puede volver a vivir nunca más.”

¿Está durmiendo?

“No. Cuando dormimos, nuestro cuerpo está descansando, pero está vivo y sigue trabajando.”

¿Todavía está sufriendo?

“No. El abuelito ya no sufre más. Él no siente, no se mueve, ni sufre. Su cuerpo ya no hace ninguna de las cosas que hacía antes.”

¿En dónde está el abuelito ahora?

Primero, es bueno preguntarle, “¿Dónde crees tú que está el abuelito?” Dependiendo de su respuesta, tal vez usted necesite recordarle el funeral, entierro o cremación. También puede compartir sus creencias espirituales o religiosas. Sea muy concreto en sus explicaciones.

¿Cuándo volverá el abuelito?

“El abuelito no va a volver más. Cuando la gente fallece, ya no regresa. La muerte es para siempre. Pero siempre lo vamos a recordar.”

¿Hice yo que el abuelito muera?

“Por supuesto que no. Nada de lo que tú hiciste o dijiste hizo que el abuelo muriera. Él te quería mucho mucho.”

¿También morirás tú?

“Yo voy a morir algún día, pero espero estar aquí para cuidarte y verte crecer. La mayoría de la gente vive por muchos, muchos, muchos años.”

¿Yo voy a morir?

“Sí, algún día tu morirás. Yo espero que tú vivas mucho, mucho tiempo.”

6 Años – 9 Años

Los niños de esta edad necesitan entender para salir adelante. Ellos quieren saber qué pasó. Ellos quieren saber qué va a cambiar, y qué no. Ellos se preguntan si van a tener que cambiar de escuela o de amigos, o mudarse de casa. Ellos tienen mucho miedo y muchas preguntas. A veces tienen curiosidad sobre los cuerpos muertos y quieren detalles completos. La información les ayuda a sentirse seguros.

Aunque los niños de esta edad tienen sentimientos intensos después de la muerte de un ser querido, a menudo les resulta difícil expresar lo que sienten. Algunas emociones pueden ser nuevas y muy incómodas, al punto de ser agobiantes. Tal vez traten de ignorar sus sentimientos o enterrarlos dentro suyo. Tal vez en un momento expresen su dolor, y luego lo eviten, para suavizar el impacto. O tal vez actúen como si nada hubiera pasado, guardando la pena en su interior.

LOS NIÑOS A MENUDO SE SIENTEN:

- ☉ Tristes
- ☉ Ansiosos
- ☉ Solitarios
- ☉ Confundidos
- ☉ Asustados
- ☉ Vulnerables
- ☉ Enojados
- ☉ Culpables

REACCIONES COMUNES FRENTE A LA PÉRDIDA:

- ☉ Negación
- ☉ Agresión
- ☉ Aislamiento
- ☉ Pesadillas
- ☉ Actuar como si la muerte no hubiera pasado
- ☉ Falta de concentración
- ☉ Notas bajas en la escuela
- ☉ Enfermedades o molestias físicas
- ☉ Hacerse cargo de hermanos menores, o de tareas de la persona fallecida
- ☉ Miedo de ser abandonados

Si el padre o la madre murió, tal vez los niños de esta edad tengan miedo que al otro padre le pase algo malo. Es posible que no quieran alejarse de su lado, se preocupen por su salud, o no quieran ir a la escuela

LO QUE ELLOS NECESITAN:

Como los niños más pequeños, ellos necesitan su amor, atención, estructura y rutinas familiares. También necesitan:

Información simple, honesta y precisa. Explique la muerte en forma honesta, sensible y concreta. Esté preparado para responder a sus preguntas. Preste atención a sus preocupaciones. Está bien decir “No sé.”

Tiempo para conversar. Converse con sus niños sobre sus miedos y preocupaciones. Trate de escuchar, más que dar consejos. Encuentre un lugar seguro, y déjeles hablar sobre su pérdida y sus sentimientos. No les interrumpa. Cuando su niño comience a sentirse más seguro y cómodo hablando sobre la muerte con usted, va a tener menos miedo, ansiedad, y tristeza.

Certeza de que nada que ellos hicieron, pensaron o dijeron causó la muerte. Muchas veces los niños de esta edad piensan que ellos causaron la enfermedad o la muerte. Tal vez cuestionen lo que pasó, y se pregunten cómo lo podrían haber evitado. Pueden sentirse culpables y responsables por lo que pasó.

Expresiones de la pena. Preste atención a las emociones de sus niños. Dígales que la pena es normal después de una muerte. Dígales que usted también siente dolor. Las actividades creativas son una buena manera de expresar los sentimientos. Puede usar lápices para dibujar o arcilla para modelar. La actividad física, como clases de karate o danza, también puede ayudar a su niño a sentirse mejor durante este tiempo difícil.

Tiempo de diversión. Invite a sus niños a pasar tiempo con sus amigos. Dígales que está bien divertirse.

10 Años – 12 Años

Aunque los niños de esta edad sienten mucha tristeza luego de la muerte de un ser querido, ellos tratan de parecer fuertes y no mostrar su dolor. Expresar sus emociones puede hacerlos sentirse inseguros. Por eso, tratan de mantener el control guardando los sentimientos en su interior. Tal vez crean que sentir y expresar el sufrimiento es una debilidad. Tal vez digan que ellos “no sienten nada” o “no les importa.” Al embotellar sus sentimientos, posiblemente se portarán en forma distinta, o a veces violenta.

A menudo los preadolescentes tratan de encontrar el sentido de la muerte, y buscan razones que les ayuden a entender. Ellos se preguntan qué podrían haber hecho, o qué no han hecho, para causar la muerte. Sin embargo, a diferencia de los niños menores, tal vez ellos no digan lo que piensan, ni hagan preguntas sobre la muerte. Tal vez digan que entienden o que están tranquilos, cuando en realidad están confundidos o con miedo.

Temiendo perder el control, los preadolescentes tratan de mostrarse fuertes. Tal vez tengan miedo de su propia mortalidad, de perder al otro padre, y ser abandonados. En general ellos no hablan de estos miedos. Los miedos que no se expresan pueden manifestarse como quejas físicas, cambios de ánimo, dificultades para dormir, problemas con la comida y falta de interés en la escuela o las actividades sociales.

LOS NIÑOS A MENUDO SE SIENTEN:

- ☉ Enojados
- ☉ Tristes
- ☉ Ansiosos
- ☉ Culpables
- ☉ Asustados
- ☉ Vulnerables
- ☉ Solos
- ☉ Apartados
- ☉ Confundidos

REACCIONES COMUNES FRENTE A LA PÉRDIDA:

- ☉ Agresión
- ☉ Alejamiento
- ☉ Hablar de los aspectos físicos de la muerte
- ☉ Actuar como si la muerte no hubiera pasado
- ☉ Molestias físicas
- ☉ Pesadillas
- ☉ Falta de concentración
- ☉ Notas bajas en la escuela
- ☉ Enfermedades o molestias físicas
- ☉ Sentirse responsable de hermanos menores, o de tareas de la persona fallecida

LO QUE ELLOS NECESITAN:

Como los niños más pequeños, ellos necesitan su amor, atención, estructura y rutinas familiares. También necesitan:

Confianza, estructura y seguridad. Invite a sus niños a compartir lo que les preocupa sobre el futuro. Responda a sus preguntas en forma honesta. Explique que aunque la familia ha cambiado, usted aún está allí para cuidarlos.

Tiempo para conversar. Déles tiempo para hablar de la muerte y expresar sus emociones. Comparta sus propios sentimientos con ellos. Explique que es normal sentir dolor, preocupación, enojo y frustración en tiempos de crisis y pérdida. Preste atención a sus miedos. Haga preguntas que usted pueda contestar con información concreta. Por ejemplo, “¿Hay algo sobre la muerte del abuelo que te preocupa?”

Tiempo a solas. Valide la necesidad de que su niño pase tiempo a solas. Puede invitarlos a que escriban sus sentimientos, o que hagan una lista de las cosas que les preocupan. Escribir una carta a la persona que murió puede ser muy sanador. Luego, si ellos quisieran, invítelos a compartir lo que escribieron con usted.

Permiso para estar enojados. Sea paciente cuando la pena sea expresada como enojo. Ofrezca su amor, entendimiento y apoyo en forma incondicional. Usted puede decir que el enojo es la manera en que el cuerpo se prepara para una pelea, o cuando uno se siente amenazado. Cuando la “energía del enojo” se acumula en el cuerpo, es necesario sacarla para afuera. Aliente la expresión del enojo por medio de los deportes u otras actividades físicas saludables. Otras maneras seguras de descargarse son gritando en una almohada o rompiendo revistas viejas.

Expresiones de la pena. Aliente la expresión de los sentimientos por medio del arte, la música y la escritura. Pregúnteles si les gustaría a asistir a un grupo de apoyo, donde puedan conocer a otros niños de duelo.

13 años – 18 años

Es posible que la muerte haga más intensa la presión que en general los adolescentes sienten frente al futuro. Cuando los jóvenes sufren la muerte de un ser querido, tal vez se sientan aún más vulnerables. Temas y comportamientos adolescentes comunes pueden amplificarse. Tal vez expresen su dolor corriendo riesgos, faltando a la escuela, bebiendo alcohol, manejando en forma peligrosa, etc. Los adolescentes generalmente expresan su dolor en forma de acciones. Tal vez den portazos, discutan, griten, peleen, se aíslen de la familia, y eviten responsabilidades.

Los adolescentes a menudo sienten emociones intensas. Sus reacciones pueden cambiar en forma repentina, de miedo a enojo, sorpresa, culpa, negación y regresión a pensamiento infantil. Tal vez busquen el apoyo de sus amigos más que de la familia, porque la pérdida de un familiar a menudo resulta muy difícil de soportar. Tal vez quieran que sus padres estén al pendiente de ellos, pero prefieran pasar tiempo con sus amigos. Es importante que los adultos respeten la necesidad de los jóvenes de sobrellevar la pena a su manera.

Algunos jóvenes prefieren no hablar de la muerte, pasar mucho tiempo con sus amigos, encerrados en sus cuartos escuchando música o durmiendo. Algunos pueden deprimirse, apartarse de amigos y familiares, aislarse y sumergirse en pensamientos negativos.

LOS ADOLESCENTES A MENUDO SE SIENTEN:

- ⊙ Enojados
- ⊙ Culpables
- ⊙ Tristes
- ⊙ Ansiosos
- ⊙ Aislados
- ⊙ Apartados
- ⊙ Confundidos
- ⊙ Con miedo
- ⊙ Vulnerables
- ⊙ Aturdidos

REACCIONES COMUNES FRENTE A LA PÉRDIDA:

- ⊙ Agresión, posesividad, fobias
- ⊙ Molestias físicas
- ⊙ Comportamiento impulsivo
- ⊙ Dar portazos, discutir, gritar, pelear
- ⊙ Aislamiento
- ⊙ Evitar responsabilidades
- ⊙ Correr riesgos
- ⊙ Actuar como si la muerte no hubiera sucedido
- ⊙ Falta de concentración
- ⊙ Bajas notas en la escuela

LO QUE ELLOS NECESITAN:

Como los niños más pequeños, ellos necesitan su amor, atención, estructura y rutinas familiares. También necesitan:

Conversación abierta y honesta sobre sus sentimientos. Reconozca que hay muchas maneras de sobrellevar la pena. Uno debe aceptar las diferencias de estilos y ritmos. No trate de deshacerse del dolor. Los adolescentes necesitan saber que usted les dirá la verdad y que ellos pueden confiar en usted. Dígalos que la intensidad de sus sentimientos de pérdida no durará por siempre y no les destruirá.

Escuchar sin juzgar. Los adolescentes necesitan apoyo, y ser escuchados. Esto les ayuda a estar más en contacto con sus sentimientos más vulnerables, y a expresarlos. Así, su enojo disminuirá. Cuando los escuchamos con atención, ellos se sienten más seguros de sí mismos, y son capaces de enfrentar y resolver las dificultades que aparecen en su camino. Respete su privacidad.

Sentido de control. No imponga su autoridad. Inclúyalos al tomar decisiones. No les exija demasiado en la escuela.

Tiempo con sus amigos. Trate de que mantengan sus ritmos normales de dormir, comer y pasar tiempo con sus amigos tanto como sea posible, y que vuelvan a un horario normal tan pronto como puedan. Para los adolescentes que se sienten “diferentes” por causa de la muerte, volver pronto a pasar tiempo con su grupo de amigos puede ser esencial.

Expresiones de su pena. Invite a que los jóvenes expresen sus sentimientos por medio del arte, la música y la escritura. Dígalos que hablen sobre sus sentimientos con usted, o con algún adulto que respeten y en quien confíen. Un grupo de apoyo puede ayudar. Preste atención a signos de depresión seria. Si algo le preocupa, no dude en buscar ayuda profesional.

Funerales, Memoriales y otros Rituales

Incluir a sus niños en la tarea de planear el funeral y memorial puede ser muy sanador para ellos. Usted puede pedirle que le ayuden a elegir la música o una fotografía. O puede invitarles a que digan algo o quizás escriban un poema, hagan un dibujo o elijan algún objeto especial para poner en el ataúd.

Explique en detalle lo que pasará en el funeral o memorial, y deje que sus niños decidan si quieren asistir. Si ellos quieren ir, dígales exactamente lo que pasará. Pregúnteles si tienen alguna duda o si hay algo que quisieran saber. Si prefieren no ir, dígales que está bien también.

Decir adiós es importante para los niños, ya que los ayuda a aceptar la realidad de la muerte. Usted también puede ayudarles a decir adiós después del funeral o memorial. Tal vez ellos quieran decorar la tumba con flores, plantar un árbol, o armar un altar en la casa. También pueden guardar recuerdos de su ser querido en su cuarto, o en algún lugar especial de la casa. Los cumpleaños, las fiestas y otras fechas importantes durante el año pueden intensificar los sentimientos de duelo. Los rituales, como encender una vela, crear un libro de memorias o ver un video, pueden ayudar a calmar este dolor. Tenga presente que es importante hablar y honrar la memoria del ser querido.

Reasegúreles a sus niños que aunque el ser querido murió y ya no estará más con ellos, esta persona es una parte importante de su vida, y vivirá por siempre en sus corazones y sus recuerdos.

Dónde buscar ayuda

En momentos difíciles, muchas veces acudimos a nuestras familias en busca de ayuda. Es importante recordar que sus familiares probablemente también estén sufriendo. Si la pérdida fue cercana, es posible que no le puedan brindar el apoyo emocional que usted necesita. Lo mismo puede pasarle a usted. No se sienta obligado a ser fuerte para ayudar a los demás. Tome el tiempo necesario para sanar. No dude en pedir ayuda.

Uno de los obstáculos más grandes para encontrar ayuda es la dificultad de aceptar que necesitamos apoyo. Alguna gente cree que si uno no puede remediar todo por su cuenta, está enfermo o loco, o que es egoísta o débil. Otras veces, les falta un sistema de apoyo, familia o amigos, y no saben a quién acudir.

El pedir ayuda para salir adelante no es un signo de debilidad, sino una señal de fortaleza y valor. El valor no es la ausencia del miedo, sino la voluntad de enfrentarlo para salir adelante.

Recursos para el duelo no complicado

Durante el tiempo de duelo uno siempre puede acudir a un amigo con quien compartir sus sentimientos, y de quien recibir apoyo y comprensión. Además, se puede encontrar apoyo e información sobre el duelo en los siguientes lugares:

☉ Hospice of Santa Cruz County:

El Programa de Apoyo para la Pérdida se especializa en apoyar a familias de Hospice y miembros de la comunidad que han sufrido la muerte de un ser querido. Llame al (831) 430-3000 y pregunte por el Programa de Apoyo para la Pérdida. Allí le ayudarán a elegir el mejor apoyo para usted y su familia.

☉ Iglesias, y otros lugares espirituales:

A veces se ofrecen consejería, clases o grupos relacionados con la pérdida y transiciones en la vida

☉ Organizaciones de servicios sociales:

Ofrecen distintos tipos de consejería, y le podrán referir a los servicios más indicados

☉ Funerarias:

Las funerarias locales están familiarizadas con los servicios de apoyo, y le podrán dar información útil

Recursos para el duelo complicado

Si ha pasado un tiempo adecuado y el dolor no se ha calmado, tal vez se necesite ayuda profesional. Piénselo como un nuevo tipo de amistad, o alguien de confianza que sabrá escucharle. Si le resulta difícil comunicarse con personas o lugares desconocidos, empiece por buscar ayuda con gente conocida, en quien usted confíe.

Pregunte a su doctor

Un lugar excelente para empezar, porque puede recomendarle un chequeo físico.

Pregunte a un sacerdote, pastor o a un consejero espiritual a quien usted admire o en quien usted tenga confianza.

Muchos pastores y sacerdotes están entrenados para dar consejería psicológica y espiritual.

Pregunte a los profesionales de salud

Los hospitales, las agencias de servicios familiares, los centros de crisis y las clínicas de salud mental, ofrecen servicios directos, o de referencia.

Señales de advertencia de un duelo complicado en los niños

- ⊗ Mínima o total falta de expresión emocional con respecto a la pérdida
- ⊗ Incapacidad prologada de aceptar la pérdida
- ⊗ Reacciones muy intensas de duelo, usualmente agresividad o culpabilidad que persisten a través del tiempo
- ⊗ Tristeza permanente
- ⊗ Depresión prolongada con tensión, nervios, insomnio, y sentimientos de culpa
- ⊗ Falta de autoestima
- ⊗ Acciones riesgosas

Los niños pueden demostrar mucha de las reacciones del duelo, por semanas o meses después de la muerte. Tal vez usted se preocupe por el comportamiento fuera de lo común. Estas preguntas le ayudarán a detectar si hay un problema:

- Ⓞ ¿El comportamiento ha durado un tiempo demasiado largo?
- Ⓞ ¿Las emociones son demasiado intensas?
- Ⓞ ¿El comportamiento representa un peligro para el niño o para los demás?
- Ⓞ ¿El comportamiento interrumpe el desarrollo del niño?

Si contesta “Sí” a algunas de estas preguntas, tal vez su niño esté estancado en el proceso del duelo. Es tiempo de buscar ayuda profesional.

Contacte a un profesional de salud mental inmediatamente si su niño muestra alguno de los siguientes comportamientos:

- Ⓞ Amenazas de suicidio
- Ⓞ Intentos previos de suicidio
- Ⓞ Depresión prolongada
- Ⓞ Hábitos irregulares de alimentación o sueño
- Ⓞ Pérdida de interés en la vida, escuela o trabajo
- Ⓞ Desprenderse de las posesiones o hacer “arreglos finales”

Recursos Adicionales

Se han escrito muchos libros para padres o cuidadores sobre cómo apoyar a niños de duelo. A continuación mencionamos algunos de nuestros favoritos:

Cuando Alguien muy Especial Muere. Marge Eaton Heegaard. Fairview Press, Minneapolis, 2003.

Curarse y Crecer a Través de la Pérdida. Donna O'Toole. Compassions Book, Inc. NC, 2005.

Desde que Murió mi Hermano. Marisol Muñoz-Kiehne. Centering Corporation Resource. Omaha, NE, 2000.

Aflicción. Qué Es y Qué Puedes Hacer. Joy & Dr. Marvin Johnson. Centering Corporation Resource. Omaha, NE, 2004

Diciendo Adiós. Jim Boulden. Santa Rosa, 1989.

Los Recuerdos Viven Eternamente. Sharon Rugg, et al. Publicado por Sharon Rugg. Marietta, GA, 1995

¿Qué es la Muerte? Etan Boritzer. Editorial Nuevo Mexico, 2004.

Un Mural Para Mamita. Alesia K. Alexander. Centering Corporation. Omaha, NE, 2002

El Espíritu de Tío Fernando. Janice Levy. Albert Whitman & Company. Morton Grove, Illinois, 1995.

Los siguientes sitios de Internet se especializan en libros sobre la pérdida y el duelo. Ellos incluyen descripciones útiles para elegir los libros apropiados para usted y sus niños:

www.compassionbooks.com

www.centering.org

Para hacer este libro, hemos utilizado muchos libros escritos por los expertos en el campo de apoyo para el duelo infantil, incluyendo la lista de libros que mencionamos abajo.

Helping Children Cope with the Loss of a Loved One; A guide for Grownups, By William C. Kroen, Ph.D., LMHC 1996

Talking With Children About Loss, By Maria Trozzi and Kathy Massimini 1999

Guiding Your Childs Through Grief, By Mary Ann Emswiler, M.A., M.P.S., and James P. Emswiler, M.A., M.Ed 2000

Una Nota Final

La muerte es uno de los temas más difíciles de conversar, no sólo con los niños, sino a veces con la propia familia o amistades. Estas conversaciones pueden estar acompañadas de sentimientos de miedo, tristeza, o dolor. Cuando la muerte nos toca en forma personal, tal vez no estemos preparados para enfrentarla, y al mismo tiempo no sabemos cómo apoyar a los niños. Es natural querer protegerlos, y preferir que piensen en cosas “más alegres.”

Sin embargo, la muerte y el duelo forman parte de la vida. Los niños están expuestos a esta triste realidad por experiencia directa, en la escuela, la comunidad, y los medios de comunicación. Además, la curiosidad y las ganas de aprender sobre la vida y la muerte son parte del desarrollo y crecimiento saludable de los niños. Es natural que ellos se dirijan a sus padres o adultos de confianza por respuestas o guía.

Por esto, puede ser bueno prepararse para tener estas conversaciones antes de que algo suceda. Podemos hacer esto enseñándoles a los niños palabras que les ayuden a describir lo que sienten cuando un amigo se muda, la escuela termina, o extrañan a alguien por cualquier motivo. Podemos enseñarles sobre rituales y a decir adiós.

Las oportunidades para hablar con los niños sobre la muerte son muchas y están a nuestro alrededor. Podemos usar ejemplos en la naturaleza para enseñarles sobre el ciclo de la vida y la muerte; como el contraste entre el nacimiento de hojas nuevas en un árbol en la primavera, a las hojas secas cayendo en invierno. Cuando su niño descubre un animal muerto en el jardín o un insecto en la vereda, usted podría decir algo así: “El cuerpo de este animalito dejó de trabajar porque . . . y ya no tiene más dolor. . . ,” permaneciendo abierto a sus preguntas y preocupaciones.

Con honestidad y valentía, un tema que asusta y entristece se puede convertir en la oportunidad de acercarnos a nuestros niños, y tener una conversación que profundiza la confianza y llega al corazón.

Sobre Nosotros

Hospice del Condado de Santa Cruz es la única organización de Hospice sin fines de lucro del condado de Santa Cruz. Nuestra meta es proveer cuidado y apoyo profesional para personas con enfermedades terminales y sus familias, para que puedan vivir lo más plena y cómodamente posible. Es nuestro honor servir a nuestra comunidad en los condados de Santa Cruz y norte de Monterey.

En Hospice del Condado de Santa Cruz, entendemos que el duelo es una respuesta normal a la pérdida de un ser querido, y ofrecemos apoyo compasivo para las familias de Hospice y para miembros de nuestra comunidad que haya sufrido la muerte de un ser querido.

El Programa de Apoyo para Niños (H.U.G., Healthy Understanding of Grief—Sano Entendimiento del Duelo) se enfoca en las necesidades de niños y adolescentes por medio de sesiones de apoyo individual, de grupo, o en las escuelas. H.U.G. les da a los niños la oportunidad de expresar sus sentimientos a través de actividades apropiadas para las distintas edades, como crear un libro de memorias, dibujar, movimiento, escribir en un diario, y conversación directa. A través de estas actividades los niños aprenden que la muerte y el duelo son parte natural de la vida, y que las emociones fuertes que ellos sienten son naturales y válidas.

El programa H.U.G. está apoyado por la generosidad de individuos, negocios y fundaciones. Apreciamos el apoyo de: Children's Miracle Network, Friends of Hospice, Nicholson Family Foundation, Omega Un of Santa Cruz, Plantronics Inc., R-H Santa Cruz Youth Foundation y Watsonville Community Hospital Service League.

Para más información sobre el apoyo para la pérdida o nuestros servicios, llame al (831) 430-3000 o visite nuestro sitio de Internet **www.hospicesantacruz.org**. Permítanos compartir las muchas maneras en que podemos ayudarle.





HOSPICE
of Santa Cruz County
Cuidado Compasivo Desde 1978

940 Disc Drive · Scotts Valley, CA 95066 · Phone (831) 430-3000 · Fax: (831) 430-9272 · www.hospicesantacruz.org