APOYO PARA JÓVENES EN DUELO

Una guía, basada en la edad, para padres y cuidadores

HOSPICE
OF SANTA CRUZ COUNTY

El duelo

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

La experiencia del duelo de cada persona es única.

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

Cada muerte es distinta y puede que se sienta diferente.

El duelo no es algo que se puede “dejar atrás”.

Todo niño y adolescente que ha pasado por la muerte de un ser querido está en duelo; puede que expresen sus sentimientos abiertamente, o quizás no lo hagan.

Contenido

Introducción 4

Ayuda para jóvenes con el proceso de duelo 5

Cómo conversar con niños y adolescentes en duelo 7

Reacciones frente al duelo según las etapas de desarrolo 8

De recién nacidos a los 2 años. 9

De los 2 a los 5 años 10

De los 6 a los 9 años 13

De los 10 a los 12 años 15

De los 13 a los 18 años 17

Señales de advertencia: ¿Cuándo se debe obtener ayuda de un profesional? 19

Funerales, conmemoraciones y otros ritos 20

Apoyo adicional 21

Introducción

Al morir alguien que forma parte de la vida de un niño, la situación familiar puede volverse difícil y estresante; el ritmo de vida cambia, y todos a su alrededor se tienen que adaptar a la pérdida. Como padre o tutor de un niño o adolescente en duelo, usted tiene la enorme tarea de ayudarle a afrontar la muerte de su ser querido, mientras que usted mismo está en duelo. Puede que se sienta poco preparado para esta labor, pero con apoyo y al emplear sus propios conocimientos, usted puede servir de guía através del duelo del menor a su cargo.

Tenga presente que usted también debe darse tiempo para enfrentar su propio proceso de duelo de manera única, al mismo tiempo en que ayuda al menor a abordar el suyo. Tome tiempo para identificar sus propias necesidades y emociones; acepte la ayuda de amigos y familiares. Permítase a usted mismo expresar sus sentimientos de dolor, sabiendo que esto forma parte del proceso natural de sanación.

Este librito ha sido diseñado como una guía general que le ayudará a reconocer y entender las respuestas de los jóvenes ante el duelo, y le ofrecerá guía y apoyo mientras pasa por este periodo de dificultad. Sea paciente mientras el menor y usted pasan por sus respectivos procesos de duelo. No existe una fórmula o regla en particular para sobrepasar el duelo y llegar a la sanación. Simplemente ponga su mejor esfuerzo. Su presencia atenta y orientación apacible contribuirán en gran medida a que la pérdida que ha sufrido el menor sea más llevadera.

Ayuda para jóvenes con el proceso de duelo

Después de la muerte de un ser querido, tanto los niños como los adultos pueden sentir tristeza, soledad, confusión y enojo. Podrían tener dificultad para concentrarse, sentir que pasar tiempo con sus amigos ya no es igual, e incluso tener menos energía. A diferencia de los adultos, los niños y jóvenes no cuentan con las destrezas necesarias para hacer frente, o en ocasiones expresar lo que sienten. Las siguientes son algunas de las maneras en las que usted les puede ayudar:

Ofrezca un ambiente seguro y afectuoso. Comuníque su preocupación y comprensión, y hágales saber que está ahí para ayudarles en los momentos difíciles. Éste es un momento en el cual ser atentos, cariñosos y comunicativos puede brindarles el consuelo necesario a todos.

Mantenga sus rutinas tanto como les sea posible. Es bueno que los menores permanezcan en un lugar con el que estén familiarizados (como lo es su casa y su habitación), y rodeados de gente que conocen.

Présteles atención. Contar cuentos, leer libros, dibujar y el simple hecho de pasar tiempo juntos ayuda a crear oportunidades para sanar.

Esté dispuesto a escuchar. Escuche con atención lo que los menores le digan o le pidan. Ayúdeles a entender si están confundidos. Para comprender adecuadamente lo que están tratando de expresar, puede que deba hacerles preguntas adicionales. Escuche cuidadosa y respetuosamente. Es normal no saber la respuesta a cualquier pregunta en todo momento.

Ayúdeles a externalizar su pérdida. Hay estudios que demuestran que los menores que han perdido a alguno de sus padres gozan de mejor salud, y se adaptan de mejor manera, si pueden hablar en casa sobre la persona fallecida de forma abierta y honesta. Ayude a los menores a conversar sobre lo que pasó y el por qué. Conviértase en la persona de confianza con quien ellos se atreven a hablar de lo “no mencionable”. Déles la oportunidad de expresarse libremente.

Permítales expresar sus pensamientos y sentimientos de la manera que sea necesaria. Esto incluye la rebeldía y el aislamiento. El enojo, el miedo y la tristeza son sentimientos naturales frente a una pérdida. Permita y anime a los menores a expresar su pena. Esté dispuesto a hablar, escuchar y contestar sus preguntas cuando sea necesario. No intente mantenerlos ocupados con varias actividades como forma de distracción. Es necesario que enfrenten sus sentimientos para poder pasar por el proceso de duelo. Sepa que, a la larga, la expresión de su pena les ayuda a formar patrones saludables para saber sobrepasar las dificultades.

Promueva la expresión creativa. Muchas veces, aquellos menores que no externalizan su pena abiertamente lo hacen a través del juego. El juego les da la oportunidad de expresar la tristeza, ansiedad o preocupación en una forma cómoda y familiar, lo cual les ayuda a sanar. Ofrézcales suficiente papel, marcadores y otros materiales para manualidades. Ayúdeles a hacer libros especiales donde puedan escribir cartas a su ser querido y compartir sus sentimientos, recuerdos y logros conforme vayan creciendo.

Ayúdeles a mantener viva la memoria de su ser querido. Ayude a los menores a identificar cosas concretas que tengan un significado especial para ellos. Es posible que usted no sepa lo que un antiguo regalo de cumpleaños, o una pluma polvorienta en el librero, signifique para ellos. Compartir sus recuerdos relacionados con esos objetos puede ayudarles a mantener viva su memoria y fomentar la sanación. Tal vez quieran llevar consigo estos objetos, ya sea como vestimenta o dentro de sus bolsillos o mochilas, o quizás quieran conservar una foto especial en su habitación.

Prepárelos para las fechas especiales como los aniversarios, cumpleaños, graduaciones y días festivos. Trate de anticipar estos eventos y hable con ellos por adelantado, como modo de preparación. Ayúdeles a crear ritos especiales para hacer honor a la memoria de la persona que falleció. Podrían plantar un árbol en un sitio especial, encender veladoras, ir a algunos lugares favoritos; cualquier cosa que sea significativa para usted y para ellos.

Permita que los demás le ayuden. Deje que sus familiares y amigos cuiden a sus niños por un par de horas. Busque un grupo de apoyo donde el menor pueda conocer a otros niños de duelo. No dude en buscar ayuda profesional (vea la página 19)

Cómo conversar con niños y adolescentes en duelo

Los expertos están de acuerdo en que es mejor que los padres y cuidadores hablen con los niños sobre la muerte en términos sencillos y apropiados para su edad. Los niños deberían enterarse sobre la muerte de un ser querido lo antes posible, y es importante que se les diga porqué murió, usando palabras claras, objetivas y fáciles de entender. Es natural que queramos suavizar el impacto de la muerte en los niños, pero debemos evitar el uso de palabras como “está descansando en paz” o “ha fallecido”. En su lugar, use palabras como “muerto” y “murió”.

Responda a sus preguntas tan pronto como estas surjan, sin entrar en más detalles de los que los niños sean capaces de procesar. Los niños no necesitan recibir toda la información de una sola vez. Anímelos a hacer preguntas.

No tenga miedo de compartir sus sentimientos con los niños cuando hable con ellos. Esto les enseña que el llanto y la tristeza profunda son formas normales y naturales de expresar las emociones fuertes. Dígales a sus hijos cómo se siente y por qué está triste y afligido por esta pérdida. Al darle voz a sus sentimientos les ayudará a reducir cualquier confusión que puedan tener sobre su comportamiento. Cuando les explica a los niños que siente enojo, tristeza, felicidad o frustración, les está dando un ejemplo maravilloso a seguir.

Cuando hable sobre la muerte y el duelo con sus hijos, la honestidad siempre es la mejor manera de abordar el tema. Los niños necesitan recibir información, pero esta debe ser verídica. Hablar sobre lo que pasó, con la cantidad de detalles que ellos necesiten, puede ayudarles a empezar a manejar los sentimientos que hay detrás de sus pensamientos preocupantes, confusos o temerosos. Hablar de lo “no mencionable” es poderoso y proporciona alivio; no hablar de ello los aísla y los mantiene atascados en el proceso de duelo. Los niños necesitan adultos cálidos, cariñosos y sensibles dispuestos a hablar sobre cualquier problema que tengan. Déjese guiar por su corazón, no por su miedo.

Reacciones frente al duelo según las etapas de desarrolo

Todos los niños lamentan la muerte de sus seres queridos. Los siguientes factores tendrán un efecto en la reacción del niño frente a la muerte:

- Cómo murió la persona
- Cómo se enteró el niño sobre la muerte
- Qué relación tenía el niño con la persona que murió
- Qué cambios ocurrieron en la familia del niño después de la muerte
- De qué manera se satisfacieron las necesidades del niño durante los rituales posteriores a la muerte, de haber sido satisfechas
- Con qué mecanismos de afrontamiento cuenta el niño antes de la muerte de su ser querido
- Qué edad y en qué etapa de desarrollo en la que se encuentra el niño

Los niños no suelen decir que están de duelo, y puede que ni ellos mismos no lo sepan, pero normalmente uno puede identificar que están en duelo por lo que dicen o hacen.

Conforme los niños crecen y sus cerebros se desarrollan, su experiencia interna cambia, al igual que cambia su manera de expresar el dolor. A continuación se presentan las reacciones de duelo típicas de los distintos grupos de edad, y se ofrecen sugerencias sobre las mejores formas de darles apoyo. Tenga en mente que la forma en que los niños se comportan después de una muerte es el reflejo de mecanismos de afrontamiento, lo cual es de esperarse. Es muy fácil malinterpretar las reacciones de duelo del niño, especialmente cuando uno está también atravesando por el duelo. Sin embargo, con su empatía, tranquilidad y orientación calmada, es probable que estos comportamientos y reacciones disminuyan.

Nota: Estas son pautas generales. Las reacciones de los diferentes grupos de edad tienden a superponerse.

De recién nacidos a los 2 años

Muchas personas creen que, debido a que los bebés no son lo suficientemente grandes como para comprender la muerte, no sienten el duelo. La verdad es que todos lo sienten. Aunque los bebés no puedan comprender el significado de lo que sucede a su alrededor, son capaces de percibir los cambios, así es que su bebé se da cuenta cuando usted pasa por el duelo de un ser querido. Quizás usted esté más callado, o no tenga ganas de jugar, o quizás otras personas lo están reemplazando y hacen las cosas de manera diferente. Estos pequeños cambios son notables y significativos para los bebés. Su vida habitual cambió, y las cosas pueden no sentirse tan seguras y reconfortantes. Hay una pérdida y ellos atraviesan por el duelo.

RESPUESTAS COMUNES FRENTE AL DUELO:

De recién nacidos a los 10 meses:

- Cambios en los patrones de sueño
- Cambios en los patrones de alimentación
- Cambios en los patrones de evacuación de heces y orina
- Son más difíciles de calmar
- Son menos juguetones
- Son menos sensibles

De los 10 meses a los 2 años:

- Irritabilidad
- Arrebatos de ira y rabietas
- Buscan al ser querido
- Pérdida de interés en juguetes y actividades
- Pérdida de interés en los alimentos
- Chuparse el pulgar
- Acurrucarse en posición fetal

LO QUE NECESITAN:

Rutinas familiares. Mantenga las cosas tan normales como le sea posible. Siga los mismos horarios de alimentación, de juego, de cuentos, de canto y cargue a su bebé tanto como lo suele hacer. Mantenga las demás rutinas domésticas en su horario habitual lo más que pueda.

Amor, seguridad y un ambiente estable. Ofrezca su calidez, amor y tranquilidad. Manténgalos alejados de demasiadas voces, rostros, sonidos y olores extraños. Sosténgalos y consuélelos. Pase todo el tiempo que pueda con ellos.

Comunicación sencilla. Para ayudar a los bebés de 18 a 24 meses a entender la pérdida y los cambios en el hogar, repita frases sencillas, como: “El abuelo se fue”. Si expresan preocupación por la tristeza que ven a su alrededor, explique dulcemente que “sucedió algo triste”. Digales que “las personas se sienten tristes, pero se sentirán mejor después de un tiempo”. Lo único que tiene que hacer es hacerles saber que lo que están identificando es la tristeza de la gente. Puede contestar utilizando las mismas palabras que ellos usan. Por ejemplo, si le dicen “Mamá está triste”, usted puede responder “Sí. Mamá está triste”. A veces eso es lo único que necesitan.

De los 2 a los 5 años

Los niños de este grupo de edad ven la muerte como algo temporal y creen que la persona regresará o que se le puede visitar. Tienen dificultad con conceptos como el cielo, el alma o el espíritu. Lo más importante es que interpretan su mundo de manera muy literal. Es probable que todo lo que diga lo interpreten como algo muy real, así que tenga especial cuidado en fundamentar sus explicaciones con hechos sencillos. Es natural tratar de suavizar las cosas para los niños pequeños, pero las explicaciones imprecisas o el lenguaje indirecto como: "Ahora la abuela está descansando en paz" generalmente causan confusión e incluso podrían aumentar la ansiedad y el miedo del niño. Los niños de dos a cinco años sienten la pérdida y experimentan emociones fuertes tras la muerte de un ser querido.

2–5

A MENUDO SIENTEN:

Tristeza
Ansiedad
Mal humor
Confusión
Miedo
Enojo

RESPUESTAS COMUNES FRENTE AL DUELO:

Llorar
Pelear
Interés por las cosas muertas
Hacer preguntas una y otra vez
Actuar como si la muerte nunca hubiera ocurrido
Aferrarse en exceso
Regresión: mojar la cama, chuparse los pulgares y otros comportamientos infantiles
Miedo a dormir y a morir
Ansiedad por separación

LO QUE NECESITAN:

Al igual que los niños más pequeños, necesitan su amor y atención, al igual que rutinas y estructuras familiares. También necesitan:

Que se les informe lo antes posible sobre la muerte del ser querido. Vaya a un lugar tranquilo y sostenga a su hijo en sus brazos. El contacto y la calidez física le proporcionarán una sensación de seguridad y confianza. Hable con una voz serena, reconfortante y realista sobre lo que ha sucedido. Hablar sobre lo que sucederá después también puede ayudar a que su hijo se sienta más seguro sobre el futuro.

Recibir información sobre la muerte. Use un lenguaje que sea sencillo, sensible y directo. Defina la muerte como el hecho de que el cuerpo se ha detenido por completo. Explique que una persona o un animal que está muerto ya no puede caminar, respirar o sentir. Los niños a esta edad necesitan saber que la muerte no es como dormir. Indique clara y específicamente que la muerte NO es una forma de dormir; el cuerpo NO se despertará.

Luego, brinde una explicación clara de lo que sucedió. Aquí hay algunos ejemplos de cómo hablar sobre la muerte:

"El abuelo murió esta mañana. Su cuerpo se descompuso y los médicos no pudieron arreglarlo".

"Tenemos que decirte algo muy triste. Papá se lastimó mucho y su cuerpo ya no funciona. Papá murió y no regresará. Lo extrañaremos mucho. Te amo y te cuidaré".

Si le pregunta cómo murió la persona, use muchos "muy":

"Era muy, muy, muy viejo" o "Estaba muy, muy, muy enfermo". "La muerte solo les sucede a las personas que están muy, muy, muy, muy enfermas con enfermedades que muy pocas personas contraen".

Mucha seguridad de que los cuidará como siempre lo ha hecho. Pueden preocuparse de que otros seres queridos también mueran. Consuéleles hablando sobre las cosas que hace para mantenerse saludable.

Validación de sus sentimientos. Dígale a su hijo a menudo que está bien llorar y sentirse triste o molesto. Comparta sus propios sentimientos y no tenga miedo de llorar frente a su hijo.

Oportunidades para poner en práctica sus sentimientos y emociones. Proporcione mucho tiempo y materiales para el juego creativo y físico. Los niños de esta edad trabajan mejor con crayones, pinturas, marcadores y papel, arcilla, bloques, títeres y muñecos. Jugar al "funeral" o al "hospital", dibujar a una persona en un ataúd o pintar lo que sucede después de que alguien muere son formas en que los niños intentan comprender y superar una situación confusa.

Tiempo de diversión. Reanude las citas de juego y otras formas de interacción social con sus compañeros lo antes posible.

Respuestas honestas y sencillas a sus preguntas. Tratarán de encontrarle sentido a la pérdida. Dado que su capacidad de retener información aún está en desarrollo, es posible que necesiten que se les digan las cosas una y otra vez. A veces, los niños en este rango de edad harán preguntas repetidamente mientras intentan encontrarle sentido a todo. Aquí hay algunas sugerencias para responder a preguntas comunes adaptadas de "Cómo les decimos a los niños" (How Do We Tell the Children), de Dan Schafer:

¿Qué significa muerto?

"Ya no respira. Su corazón no funciona. Ya no puede comer, dormir, moverse o sentir. Está muerto".

¿Por qué no pueden arreglarlo?

"Una vez que el cuerpo deja de funcionar, no puede activarse de nuevo".

¿Está durmiendo?

"No. Cuando dormimos, nuestro cuerpo está descansando y sigue funcionando".

¿Todavía sufre?

"No, el abuelo ya no sufre más. No siente, no se mueve, ni sufre. Su cuerpo ya no hace nada de lo que hacía antes".

¿Dónde está el abuelo ahora?

Primero, puede preguntar: "¿Dónde crees que está el abuelo?" Dependiendo de la respuesta, puede que tenga que recordarle a su hijo sobre el entierro o la cremación, o puede usar esto como una oportunidad para hablar sobre sus creencias espirituales. Sea muy concreto en sus explicaciones.

¿Cuándo regresará el abuelo?

"No, nada de lo que hiciste, dijiste o pensaste hizo que el abuelo muriera. Te amaba mucho, mucho".

¿Hice que el abuelo muriera?

"No, nada de lo que hiciste, dijiste o pensaste hizo que el abuelo muriera. Te amaba mucho, mucho".

¿Tú también morirás?

"Moriré algún día, pero espero estar aquí para amarte y verte crecer. La mayoría de la gente vive hasta ser muy, muy, muy vieja".

¿Yo moriré?

"Sí, algún día morirás. Pero espero que vivas mucho, mucho tiempo".

De los 6 a los 9 años

Los niños de este grupo de edad afrontan la situación mediante la comprensión. Quieren saber qué pasó. Quieren saber qué permanecerá igual y qué cambiará. Se preguntan si tendrán que cambiar de escuela o de amigos, o dejar la casa familiar. Tienen mucho miedo y muchas preguntas. A menudo sienten mucha curiosidad por las funciones de los cadáveres y desean obtener detalles completos. La información les ayuda a sentirse seguros.

Aunque los niños de esta edad tengan fuertes sentimientos de pérdida después de la muerte de un ser querido, a menudo se les dificulta expresar sus sentimientos. Algunos de sus sentimientos pueden ser desconocidos y extremadamente incómodos, lo que puede ser muy abrumador. Como resultado, los niños pueden tratar de ignorar sus sentimientos o enterrarlos en lo más profundo de su ser. Pueden tener rachas de duelo, acercándose alternativamente a los sentimientos y luego evitándolos, para suavizar el impacto. O pueden levantar un muro entre ellos y su dolor y actuar como si nada hubiera pasado.

A MENUDO SIENTEN:

Tristeza
Ansiedad
Alejamiento
Confusión
Miedo
Vulnerabilidad
Enojo
Culpa

REACCIONES COMUNES FRENTE AL DUELO:

Negación
Agresión
Alejamiento
Pesadillas
Actuar como si la muerte no hubiera ocurrido
Falta de concentración
Empeoramiento en las calificaciones escolares
Dolencias físicas
Cuidar a los hermanos menores o hacer las tareas del difunto
Miedo a ser abandonado

Si uno de los padres ha muerto, los niños de esta edad también pueden temer por la supervivencia del padre o la madre restante, y puede que no quieran alejarse de él o ella, que se preocupen por su salud y que se nieguen a ir a la escuela.

LO QUE NECESITAN:

Al igual que los niños más pequeños, necesitan su amor y atención, y rutinas y estructuras familiares. También necesitan:

Información sencilla, honesta y precisa. Explique la muerte de una manera sensible, pero objetiva. Esté preparado para responder preguntas y abordar inquietudes de manera honesta y reconfortante. Está bien decir: “No lo sé”.

Tiempo para hablar con usted. Encuentre tiempo para hablar tranquilamente con sus hijos sobre sus miedos y preocupaciones. Concéntrese en escuchar en lugar de aconsejar. Permítales hablar libremente, en un lugar seguro y sin interrupciones, sobre la muerte de su ser querido y sus sentimientos de pérdida. A medida que su hijo empiece a sentirse más seguro y cómodo hablando con usted sobre la muerte, descubrirá que los miedos, las ansiedades, la tristeza y la confusión disminuirán gradualmente.

Seguridad de que nada que hayan hecho, pensado o dicho causó la muerte. A medida que los niños comienzan a pensar de manera abstracta, comienzan a preguntarse sobre la causa y el efecto. Pueden preguntarse por qué alguien murió y qué podrían haber hecho de manera diferente. Pueden sentirse culpables y responsables.

Recursos para atravesar el duelo. Esté especialmente alerta a las reacciones emocionales de sus hijos. Hágales saber que lo que sienten es normal después de una muerte, y que usted también tiene esos sentimientos. Ofrézcales la oportunidad de representar esos sentimientos a través de actividades creativas. Tenga a la mano arcilla, tiza y otros materiales de arte. Ofrezca oportunidades para el juego de fantasía a través de títeres y de la imaginación. Permita y fomente la expresión de los sentimientos a través de recursos físicos. Las clases de karate o de baile también pueden ayudar a aumentar su autoestima durante este momento difícil.

Tiempo de diversión. Incentíveles a pasar tiempo con sus compañeros. Hágales saber que pueden seguir divirtiéndose.

De los 10 a los 12 años

Aunque los niños de esta edad experimenten profundos sentimientos de tristeza después de una muerte, intentan con todas sus fuerzas presentar un exterior fuerte y permanecer por encima del dolor emocional. Expresar sus emociones podría destrozar su mundo seguro, por lo que intentan mantener el control de su mundo al no lidiar con sus sentimientos. También temen que expresar su dolor pueda ser visto como un signo de debilidad. Los varones en particular pueden negarse a llorar o a mostrar emociones, ya que esto los hace parecer vulnerables. Pueden negar que la muerte haya cambiado sus vidas e insistir en que "no sienten nada" o "no les importa". Debido a que no pueden expresar sus sentimientos, pueden exhibir un comportamiento inusual o incluso violento.

Los niños preadolescentes a menudo tratan de encontrarle sentido a la muerte y buscan razones que les ayuden a entender. Se preguntan qué pueden haber hecho, o no hicieron, para causar la muerte. Sin embargo, a diferencia de los niños más pequeños, es posible que no hablen sobre estos pensamientos. También es posible que no hagan preguntas sobre la causa de la muerte y que finjan comprender cuando en realidad no lo hacen.

Por temor a que todo se desmorone, los preadolescentes intentan mantener la calma. Pueden tener miedo de su propia mortalidad, de perder a alguien más y de ser abandonados al pasar a la adolescencia. No suelen hablar de estos temores. Los temores no expresados pueden aparecer como quejas físicas, mal humor, dificultades para dormir, problemas de alimentación y falta de interés en asistir a la escuela.

A MENUDO SIENTEN:

Enojo
Culpa
Tristeza
Ansiedad
Alejamiento
Confusión
Miedo
Vulnerabilidad
Soledad

RESPUESTAS COMUNES FRENTE AL DUELO:

Agresión
Alejamiento
Hablar sobre los aspectos físicos de la muerte
Actuar como si la muerte no hubiera ocurrido
Dolencias físicas
Pesadillas
Cuidar a los hermanos menores o hacer las tareas del difunto
Falta de concentración

LO QUE NECESITAN:

Al igual que los niños más pequeños, necesitan su amor y atención, y rutinas y estructuras familiares. También necesitan:

Seguridad y predecibilidad. Invite a sus hijos a compartir sus preocupaciones sobre el futuro. Responda las preguntas de la manera más abierta y honesta posible. Explíqueles que, aunque la familia haya cambiado, usted sigue estando ahí para cuidarlos.

Tiempo para hablar con usted. Deles tiempo para hablar sobre la muerte y expresar sus profundos sentimientos internos. Comparta sus sentimientos con ellos. Explíqueles que el miedo, la preocupación, la ira, la frustración y el dolor son sentimientos normales en un momento de crisis y pérdida. Tenga especial cuidado en reconocer su duelo y en abordar sus temores. Haga preguntas para que tenga la oportunidad de proporcionar información objetiva. Por ejemplo: "¿Hay algo sobre la muerte del abuelo que te preocupe?"

Pasar tiempo a solas. Debe reconocer y fomentar su necesidad de pasar tiempo a solas. Puede sugerirles que escriban sobre sus sentimientos o que hagan una lista de las cosas que les preocupan. Escribir una carta a la persona que murió también es muy sanador. Después, puede invitarles a compartir sus escritos con usted, si así lo desean.

Permiso para estar enojados. Tenga paciencia cuando el duelo se exprese como ira. Continúe ofreciendo su amor, comprensión y apoyo. Puede ser útil explicar que la ira es la forma en que el cuerpo se prepara para una pelea cuando una persona se siente amenazada, y que la "energía de la ira" se acumula y necesita un lugar a donde ir. Permita y fomente desahogar esa energía a través de deportes y otras actividades físicas seguras. Gritar sobre almohadas y romper revistas viejas también son formas seguras de liberar emociones.

Recursos para la expresión del duelo. Fomente la autoexpresión a través del arte, la música y la escritura. Incentíveles a unirse a un grupo de apoyo, donde puedan estar con otros chicos que están atravesando por el duelo.

De los 13 a los 18 años

Es probable que la muerte intensifique la presión que ya sienten los adolescentes al enfrentarse al futuro y sus muchas incógnitas. Cuando los adolescentes se enfrentan a la muerte de alguien cercano, pueden volverse aún más vulnerables, y los problemas y comportamientos propios de su edad pueden magnificarse. Pueden representar su dolor aumentando los riesgos que toman, como faltar a la escuela, beber, conducir peligrosamente, etc. Los adolescentes generalmente expresan el duelo a través de sus acciones. Pueden dar portazos, discutir, gritar, pelear, aislarse y evadir responsabilidades.

Los adolescentes pueden tener emociones poderosas. Sus reacciones pueden variar mucho y cambiar abruptamente, desde el miedo a la ira, el shock, la culpa, la negación y la regresión al pensamiento infantil. Es posible que busquen el apoyo de sus amigos en lugar de la familia, ya que lidiar con el duelo de un familiar cercano suele ser demasiado abrumador. Es posible que quieran que sus padres estén a su disposición, pero es probable que quieran mostrar su dolor con sus amigos. Es útil que los adultos respeten su necesidad de atravesar el duelo a su manera.

Algunos adolescentes prefieren no hablar de la muerte, pasar largos períodos de tiempo con sus amigos, pasar el rato en su habitación y escuchar música o dormir. Otros pueden caer en un estado de depresión, alejándose de sus amigos y familiares, aislándose y cayendo en una espiral de pensamientos oscuros.

A MENUDO SIENTEN:

Enojo
Culpa
Tristeza
Ansiedad
Alejamiento
Confusión
Miedo
Vulnerabilidad
Aislamiento
Adormecimiento

RESPUESTAS COMUNES FRENTE AL DUELO:

Agresión, posesividad, fobias
Dolencias físicas
Comportamiento impulsivo
Dar portazos, discutir, gritar, pelear
Aislamiento
Evasión de responsabilidades
Tomar riesgos
Actuar como si la muerte no hubiera ocurrido
Falta de concentración
Empeoramiento de las calificaciones escolares

LO QUE NECESITAN:

Al igual que los niños más pequeños, necesitan su amor y atención, y rutinas y estructuras familiares. También necesitan:

Una conversación abierta y honesta sobre los sentimientos. Reconocer que hay muchas maneras de atravesar el duelo. Se deben aceptar las diferencias de estilo y de tiempo. No intente eliminar el duelo. Necesitan saber que será sincero con ellos y que pueden confiar en usted. Dígales que los sentimientos intensos de dolor no duran para siempre y que no nos destruirán. Los adolescentes a menudo no han aprendido esto y les resulta útil que los consuelen.

Escuchar sin juzgar. Los adolescentes necesitan apoyo y sentirse escuchados. Esto puede permitirles estar más en contacto con sus sentimientos y expresarlos, lo que disminuirá su ira. Necesitamos escuchar sus pensamientos para aumentar su sentido de dominio, propósito y dignidad en la vida. Necesitan que los escuchemos atentamente para que puedan afrontar y resolver cualquier dificultad que perciban. Respete su privacidad.

Sentido de control. No tome las riendas. Inclúyalos en la toma de decisiones. Reduzca las expectativas de rendimiento escolar y deles permiso para no esforzarse tanto.

Pasar tiempo con sus amigos. Anímelos a mantener sus patrones regulares de sueño, alimentación y socialización lo más que puedan, y a volver a su horario normal tan pronto como les sea posible. Un regreso rápido a su grupo de compañeros es esencial para los adolescentes que se sienten "diferentes" debido a la muerte.

Recursos para la expresión del duelo. Fomente la autoexpresión a través del arte, la música y la escritura. Anímelos a hablar con alguien sobre sus sentimientos (si no es con usted, con otro adulto al que respeten y en el que confíen). Un grupo de apoyo de compañeros podría ayudar. Esté atento a las señales de depresión grave. No dude en buscar ayuda profesional.

Señales de advertencia: ¿Cuándo se debe obtener ayuda de un profesional?

Los niños pueden demostrar muchas de las reacciones de duelo comunes durante semanas o incluso meses después de una muerte.

Puede preocuparse por el comportamiento inusual de su hijo.

Hágase las siguientes preguntas para ayudar a determinar si existe un problema:

- ¿El comportamiento ha durado un período de tiempo excepcionalmente largo?
- ¿El comportamiento es extremadamente intenso?
- ¿El comportamiento interfiere con la seguridad de alguien?
- ¿El comportamiento interrumpe seriamente el desarrollo del niño?

Las respuestas afirmativas pueden indicar que su hijo está atrapado en el proceso del duelo. Busque la ayuda de un profesional calificado en salud mental.

Póngase en contacto de inmediato con un profesional de la salud mental si su niño o adolescente presenta:

- Amenazas de suicidio
- Intentos de suicidio anteriores
- Depresión prolongada
- Hábitos irregulares de alimentación o sueño
- Pérdida de interés en la vida, la escuela o el trabajo
- Regalar las posesiones o hacer los arreglos finales

Funerales, conmemoraciones y otros ritos

Incluir a sus hijos en la planificación de los funerales y conmemoraciones puede ser extremadamente curativo para ellos. Puede pedirles que le ayuden a elegir la música o una fotografía. Puede invitarles a preparar algo para decir y tal vez escribir un poema, hacer un dibujo o elegir un artículo especial para colocar en el ataúd. Todas estas son buenas maneras de ayudarles a sentirse incluidos.

Deles a sus hijos la opción de asistir al funeral o a la conmemoración después de que les explique, en detalle, lo que sucederá. Si entienden lo que está sucediendo y quieren asistir al funeral y al entierro, permítales hacerlo. Dígales exactamente qué sucederá y por qué, y anímelos a que hagan preguntas. No olvide informarles sobre los rituales especiales. Por ejemplo, mientras caminan hacia el ataúd, es importante explicar que esta será la última vez que verán el cuerpo.

Decir adiós es importante para los niños, ya que les ayuda a aceptar la realidad de la muerte. Puede continuar ayudando a sus hijos a decir adiós mucho después del funeral o la conmemoración. Es posible que deseen decorar la tumba con flores o ayudar a elegir un árbol para plantar. También puede ser muy útil guardar recuerdos de su ser querido en su habitación, o en un lugar especial de la casa. Los rituales, como encender una vela especial, crear un álbum de recortes o mostrar un video, pueden ayudar a aliviar el inevitable dolor que se experimenta en los cumpleaños, los días festivos y otras fechas importantes a lo largo del año. Planifique momentos para honrar y hablar sobre su ser querido.

Asegure a sus hijos que, aunque un ser querido haya muerto y ya no esté con ellos, sigue estando en sus corazones y en sus recuerdos.

Apoyo adicional

Se han escrito muchos libros maravillosos para los niños en duelo y sus cuidadores. Puede encontrarlos en las bibliotecas locales, en las librerías y en línea. Aquí hay una muestra de nuestros favoritos:

Ingpen, R. & Mellonie, B. Lifetimes. Este clásico más vendido utiliza la naturaleza para explicar a los niños que morir es igual de importante como nacer.

Brown, M. & Kramsny-Brown, L. When Dinosaurs Die. Este es un libro informativo y reconfortante que permite a los adultos entrar en el mundo de un niño para explicar la muerte.

Karst, Patrice. The Invisible String. Este libro ilustrado transmite el mensaje tranquilizador de que, a pesar de la separación y la pérdida, siempre tenemos una conexión con los que amamos.

National Alliance for Grieving Children. When Someone Dies: A Child-Caregiver Activity Book. Este libro de actividades ofrece actividades y orientación a los padres/cuidadores con respecto a la muerte y el duelo.

Heegaard, Marge. When Someone Very Special Dies, Children Can Learn to Cope with Grief. Un libro de actividades diseñado para niños de 6 a 12 años.

Schwibert, Pat y Chuck DeKlyen. Tear Soup. Un libro de cuentos para niños mayores, adolescentes y adultos sobre cómo afrontar y sanar después de una pérdida.

The Dougy Center. Deconstruction/Reconstruction: A Grief Journal. Este diario es adecuado para adolescentes.

Sitios web:

The Moyer Foundation
www.moyerfoundation.org

National Alliance for Grieving Children
www.childrengrieve.org

The Dougy Center: The National Center for Grieving Children and Families
www.dougy.org

Coalition to Support Grieving Students
www.grievingstudents.org

Libros de compasión: recursos sobre la pérdida y el duelo
www.compassionbooks.com

Centering Corporation and Grief Digest Magazine
www.centering.org

¿Quiénes somos?

HOSPICE OF SANTA CRUZ COUNTY es la agencia de hospice sin fines de lucro más antigua del condado. Nuestro objetivo es proporcionar atención y apoyo profesional y compasivo a individuos y a sus familias, para que puedan vivir de la manera más plena y cómoda posible. Nos honra servir a nuestra comunidad en todo el condado de Santa Cruz y en el norte del condado de Monterey.

En Hospice of Santa Cruz County, aceptamos el duelo como una respuesta normal a la pérdida de un ser querido. Brindamos apoyo a las familias de las personas que recibieron servicios de nuestro hospice, al igual que a cualquier persona en nuestra comunidad que haya pasado por la muerte de un ser querido.

Para obtener más información sobre los servicios de apoyo para sobrellevar el duelo, o cualquiera de nuestros otros servicios, llame al (831) 430-3000 o visite nuestro sitio web www.hospicesantacruz.org. Permítanos compartir con usted las varias formas en que podemos ayudar.

HOSPICE
OF SANTA CRUZ COUNTY

Diversión, Sanación y Apoyo para Niños y Adolescentes en Duelo

Campamento Erin Santa Cruz, es un campamento gratuito de duelo para niños y jóvenes que están sufriendo la muerte de una persona significativa en sus vidas. Niños y adolescentes de 6 a 17 años, asisten a una experiencia de campamento de fin de semana, que combina la educación sobre el duelo y el apoyo emocional con actividades de campamento tradicionales y divertidas.

Guiados por profesionales del duelo y voluntarios comprensivos, los campistas cuentan con un entorno seguro para explorar su duelo. Durante este campamento, aprenden habilidades esenciales de resiliencia y tienen la oportunidad de hacer amigos con niños y adolescentes que tuvieron o están pasando por una experiencia similar.

Campamento Erin Santa Cruz forma parte de la red nacional Camp Erin de Eluna.

hospicesantacruz.org **831.430.3090** **camperin@hospicesantacruz.org**

HOSPICE OF SANTA CRUZ COUNTY

Al servicio de nuestra comunicad en dos localidades:

El centro de cuidado compasivo
Mary & Richard Solari
Center for Compassionate Care
940 Disc Drive
Scotts Valley CA 95066

El centro de cuidado compasivo
Borina Family Center for
Compassionate Care
65 Nielson Street, Suite 121
Watsonville CA 95076

HOSPICE
OF SANTA CRUZ COUNTY

(831) 430-3000
griefsupport@hospicesantacruz.org
www.hospicesantacruz.org