

Una Guía Para El Dolor, La Pérdida & La Curación de los Niños

EveryStep 
Grief & Loss Services
Home of Amanda the Panda



UNA GUÍA A El Dolor, La Pérdida & La Curación de los Niños

Índice de Contenidos

Respuestas del Desarrollo al Dolor	3
Lo que los Niños, Adultos y Maestros Necesitan Saber Acerca del Dolor.....	7
Explicación de la Muerte a los Niños.....	8
El Dolor contra la Depresión en los Niños	14
Cómo Ayudar a un Niño de Luto	15
Niños en Luto.....	17
Cómo Ayudar a un Adolescente de Luto	20
Apoyo a los Hermanos en Luto	22
Hablar con los Niños sobre una Muerte por Adicción	24
Padres: Cómo Hablar con los Niños sobre el Suicidio	26
Regreso a la Escuela después de un Suicidio Pérdida: Para Adolescentes.....	32
Consejos para los Maestros después de un Suicidio	33
Programas y Servicios	35

Respuestas del Desarrollo al Dolor

Mientras que todos pasan por el dolor de maneras diferentes, hay algunos comportamientos y emociones comúnmente expresados por los niños dependiendo de su nivel de desarrollo. No importa la edad de un niño, puede ser útil leer a través de cada uno de los rangos de edad, ya que hay momentos en que un niño de seis años hace una pregunta compleja y grande y aquellos cuando un adolescente está luchando para encontrar una salida física para su dolor. Esperamos que esta información ayude a entender cómo el dolor afecta a los niños y adolescentes a lo largo del período de desarrollo.

EDADES 2-4 AÑOS

Etapas de Desarrollo

Los niños de esta edad no entienden completamente que la muerte es permanente y universal. Es más probable que se expresen a través de su comportamiento y juego.

Concepto de Muerte

Los niños pequeños ven la muerte como reversible y están empezando a preguntarse si la muerte les sucede a todos. Podría oír preguntas como: "¿Mi mamá murió? ¿Cuándo estará en casa?" y "¿Tú también morirás? ¿Y yo también?"

Respuestas comunes al dolor

- Ansiedad general / mayor ansiedad por separación
- Llorar
- Negación
- Retirarse
- Sueño irregular/miedo al sueño
- Adherencia / necesidad de estar abrazados
- Irritabilidad
- Berrinches
- Contar la historia a cualquiera, incluidos extraños
- Preguntas repetitivas
- Regresión del comportamiento- puede necesitar ayuda con las tareas que ya han aprendido

Anticipar: Abstinencia, negación, juego de recreación, ansiedad separación, lloriqueo, aferrarse, berrinches, regresión y miedo del sueño

Formas de ayudar

- Asegurar la protección y el cuidado de los adultos
- Proporcionar comodidades físicas: descanso, retención, rutina
- Crear una rutina consistente para restablecer la seguridad y la previsibilidad, especialmente alrededor de comenzar y terminar el día.
- Proporcionar una explicación corta y honesta de la muerte. "Mamá murió, su cuerpo dejó de funcionar." Usar la palabra muerto. Evitar eufemismos como desaparecidos, transmitidos, perdidos.
- Explicar la realidad física de la muerte
- Responder a las preguntas honestamente.
- Establecer límites, pero sea flexible cuando sea necesario.
- Proporcionar oportunidades de juego.
- Dar opciones siempre que sea posible. "¿Quieres cereales calientes o fríos?"
- Ofrecer mucha nutrición física y emocional.
- Dar explicaciones concretas repetidas.
- Animar la comunicación entre maestros y padres
- Enriquecer el vocabulario de "sentimiento"

Etapa de Desarrollo

Los niños de esta edad están explorando su independencia y probando tareas por su cuenta. Son pensadores muy concretos, con una tendencia hacia pensamientos mágicos/fantásticos.

Concepto de Muerte

En este rango de edad, los niños a menudo todavía ven la muerte como reversible. También pueden sentirse responsables y preocuparse de que sus deseos o pensamientos causaran la muerte de la persona. Pueden decir cosas como: "Es mi culpa. Yo estaba enojado y deseaba que ella muriera."

Respuestas comunes al dolor

- Sueño interrumpido, cambios en los hábitos alimenticios
- Preguntas repetitivas - ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Quién más?
- Preocupaciones sobre la seguridad y el abandono
- Cortos períodos de fuerte reacción, mezclados con actuar como si nada hubiera pasado
- Pesadillas
- Comportamientos regresivos- pueden necesitar ayuda con tareas que ya han aprendido (no pueden atar zapatos, mojar la cama)
- Cambios de comportamiento: alta/baja energía, patadas/golpes
- Quejas físicas: dolores de estómago, dolores de cabeza, dolor corporal
- Rendimiento académico deficiente
- Problemas con los compañeros

Formas de ayudar

- Proporcionar información realista; abordar el pensamiento mágico
- Animar una actuación adecuada
- Seguir enriqueciendo el vocabulario de los sentimientos
- Animar la expresión verbal y creativa
- Proporcionar oportunidades para tareas apropiadas para la edad
- Proporcionar oportunidades para la actividad física
- Explicar la muerte honestamente usando un lenguaje concreto. "El corazón de papá dejó de funcionar." Usar la palabra muerto. Evitar eufemismos como desaparecidos, transmitidos, perdidos.
- Prepararse para preguntas repetitivas.
- Proporcionar oportunidades para la gran energía y el juego creativo.
- Permitir que los niños hablen acerca de la experiencia y hagan preguntas.
- Ofrecer mucha nutrición física y emocional.
- Dar opciones siempre que sea posible. "Su habitación necesita ser limpiada. ¿Te gustaría hacerlo esta noche o mañana por la mañana?"
- Normalizar sentimientos
- Reducir los requisitos académicos
- Proporcionar oportunidades para ayudar a otros necesitados

Anticipar: Pobre rendimiento académico, juego de fantasía, obsesivo hablando de incidentes, excitación ansiosa, cambios de comportamiento, problemas de pares, quejas psicosomáticas, búsqueda de atención.

EDADES 8-12 AÑOS

Etapa de Desarrollo

Los niños en edad escolar primaria todavía pueden ser pensadores concretos, pero están empezando a entender ideas abstractas como la muerte y el dolor. A menudo comienzan a establecer conexiones más estrechas con amigos y actividades fuera de su hogar y familia.

Concepto de Muerte

Los niños de esta edad comienzan a entender que la muerte es permanente y comienzan a pensar en cómo les afectará la pérdida a largo plazo. Algunos niños se centrarán en los detalles de lo que le sucedió al cuerpo de la persona que murió. Los sentimientos de culpa y arrepentimiento pueden llevar a la preocupación de que sus pensamientos y acciones hicieron que la muerte ocurriera. Pueden decir o pensar cosas como: "Si hubiera hecho mi tarea, mi maestro no habría muerto". O "Creo que fue mi culpa porque yo era malo con mi hermano."

Respuestas comunes al dolor

- Expresar una gran energía a través de un comportamiento a veces visto como una actuación
- Ansiedad y preocupación por la seguridad de uno mismo y de los demás- "El mundo ya no es seguro".
- Preocupaciones sobre algo malo sucediendo de nuevo
- Dificultad para concentrarse y enfocarse
- Pesadillas y pensamientos intrusivos
- Quejas físicas: dolores de cabeza, dolores estomacales, dolor corporal
- Usar el juego y hablar para recrear el evento
- Preguntas detalladas sobre la muerte y la muerte
- Un gran rango de emociones: rabia, venganza, culpa, tristeza, alivio y preocupación
- Hipervigilancia/ mayor sensibilidad al ruido, la luz, el movimiento y el cambio
- Retirada de situaciones sociales
- Miedo a que la repetición del evento vuelva a ocurrir

Formas de ayudar

- Informarse sobre lo que pasó. Responder a preguntas con claridad y precisión. A pesar de que los niños de esta edad están empezando a captar el pensamiento abstracto, todavía es útil usar las palabras muertas y muertas y evitar eufemismos como desaparecidos, transmitidos, perdidos, caducados.
- Proporcionar una variedad de actividades para la expresión: hablar, arte, actividad física, jugar, escribir.
- Ayudar a los niños a identificar a las personas y las actividades que les ayudan a sentirse apoyados.
- Mantener rutinas y límites, pero sea flexible cuando sea necesario.
- Dar a los niños opciones siempre que sea posible, "¿Prefieres poner la mesa o guardar los platos después de comer?"
- Trabajar para restablecer la seguridad y la previsibilidad en la vida diaria.
- Modelar como expresar sus emociones y cuidarse de sí mismo.
- Ser un buen oyente. Evitar dar consejos (a menos que lo pidan), analizar o descartar sus experiencias.
- Buscar ayuda profesional para cualquier preocupación en torno a autolesiones o pensamientos suicidas
- Normalizar sentimientos y miedos
- Reducir los requisitos académicos
- Hablar sobre la relación entre actuar y el evento traumático
- Proporcionar oportunidades para conectarse a una comunidad más grande

Etapa de Desarrollo

Los adolescentes son cognitivamente capaces de entender y procesar conceptos abstractos sobre la vida y la muerte. Comienzan a verse a sí mismos como individuos únicos, separados de su papel en la familia y pueden luchar con la identidad y quiénes quieren ser en el mundo. Puede haber cambios significativos en sus prioridades, espiritualidad/fe, sexualidad y apariencia física. Los adolescentes a menudo dependen de sus compañeros y de otras personas significativas fuera de la familia para obtener apoyo.

Concepto de Muerte

Mientras que los adolescentes entienden que la muerte es permanente, pueden tener pensamientos mágicos tácitos de la persona que está en un largo viaje, etc. También pueden ahondar en preguntas sobre el significado de la vida, la muerte y otros acontecimientos traumáticos.

Respuestas comunes al dolor

- Retiro de redes familiares u otras redes de apoyo/enfocadas en conexiones con compañeros
- Aumento de la toma de riesgos: drogas/alcohol, comportamientos inseguros, conducción temeraria
- Incapacidad para concentrarse (dificultades escolares) /empujándose a sí mismos para tener éxito y ser perfectos
- Dificultad para dormir, agotamiento
- Falta de apetito/comer demasiado
- Reacciones emocionales impredecibles y a veces intensas: ira, tristeza, culpa, alivio, ansiedad
- Incómodo hablar de la muerte o sus experiencias con los padres y cuidadores
- Preocuparse por la seguridad de uno mismo y de los demás
- Miedo a que la muerte o la violencia vuelvan a ocurrir
- Confusión sobre la identidad del papel en la familia
- Intentos de asumir el papel de cuidador/padre con hermanos menores y otros adultos
- Puede tener pensamientos de suicidio y autolesión
- Hipervigilancia/mayor sensibilidad al ruido, movimiento, luz

Formas de ayudar

- Refuerce las garantías de seguridad, incluso si los adolescentes no expresan preocupaciones.
- Mantenga las rutinas y establezca expectativas claras, pero sea flexible cuando sea necesario.
- Permita la expresión de sentimientos sin intentar cambiarlos, arreglarlos o quitarlos.
- Responder a las preguntas honestamente.
- Proporcione opciones siempre que sea posible. "Me gustaría hacer algo para honrar el cumpleaños de tu padre, ¿te gustaría ser parte de eso? ¿Qué ideas tienes?"
- Ajuste las expectativas de concentración y finalización de tareas cuando sea necesario.
- Ayudar a los adolescentes a conectarse con sistemas de apoyo, incluyendo otros adultos (familia, amigos de la familia, maestros, entrenadores).
- Modele expresiones apropiadas de dolor y maneras de cuidarse.
- Haz preguntas abiertas ("¿Cómo es para ti?") y escucha sin juzgar, interpretar, aconsejar o aplacar.
- Tenga paciencia con la amplia gama de reacciones y preguntas de los adolescentes.
- Busca ayuda profesional para cualquier preocupación en torno a autolesiones o pensamientos suicidas.
- Animar la actividad física
- Normalizar sentimientos y miedos
- Animar la discusión en grupo
- Reducir los requisitos académicos
- Reanudar las actividades rutinarias cuando sea posible
- Hable sobre la relación entre actuar y el evento traumático
- Hablar sobre medidas de seguridad
- Proporcionar oportunidades para conectarse a una comunidad más grand

Anticipar: Actuar mal, autocrítica, miedo a repetir el evento/volver a ocurrir, ira desplazada, culpa y abstinencia

Lo que los Niños, Adultos y Maestros Necesitan Saber sobre el Dolor

Lo Que los Niños Necesitan Saber...

- No están solos.
- Está bien pedir ayuda.
- Su mundo ha cambiado por completo y nunca volverá a ser como era.
- Es normal tener miedo, llorar, sentirse solo y enfadarse.
- Está bien si un cuidador llora cuando se le hacen preguntas.
- Está bien sentir que la vida es injusta.
- Pueden confiar en los adultos.
- El dolor es un asunto familiar.
- Son amados tanto como antes de la muerte.

Lo Que los Adultos Necesitan Saber...

- No necesita tener todas las respuestas.
- No puede "arreglarlo" y hacerlo todo mejor.
- Puede pedir ayuda a adultos y niños.
- Los niños llorarán, jugarán, harán preguntas y volverán a llorar en espacios cortos: ¡esté listo para responder cuando estén listos para compartir!
- Los niños no son solo adultos pequeños.
- Llorar y interrogar son saludables para todas las edades.
- Los niños/adolescentes necesitan estar con amigos, asistir a la escuela y estar activos.
- Los niños necesitan la seguridad de que no causaron la muerte.
- Los niños, adolescentes y adultos jóvenes necesitan afirmación y apoyo de los adultos.

Lo Que los Maestros Necesitan Saber (Posibles Reacciones Escolares)...

- Conviértase en el payaso de clase - Vuelve a retirarse e insociable
- Conviértase inquietos - No completar la tarea - Volverse demasiado hablador
- Tener problemas para escuchar, mantenerse en la tarea - Desorganizarse - Mostrar acción física imprudente
- Mostrar una mala concentración en torno a estímulos externos- Mostrar dificultad en seguir instrucciones
- Los maestros pueden confundir la expresión saludable de un estudiante de hablar, llorar, etc. como "tener problemas con una pérdida", cuando esto es normal hasta 2 años después de una pérdida. El dolor no es algo que termine en unas semanas o meses.
- Los maestros pueden confundir la falta de expresiones abiertas de dolor de un estudiante como "no tener realmente ningún problema con la pérdida". Los niños aprenden a ocultar el dolor para que no se destaquen como raros o diferentes en la escuela. También censuran a los adultos para evitar molestarlos.

Explicación de la muerte a los niños

Andrea Warnick RN, MA and
Crossroads Charitable Foundation

La muerte de un ser querido es una experiencia que cambia la vida. Como adultos, tenemos toda una experiencia manejando el dolor, la decepción y todas las curvas de la vida. Los niños, sin embargo, son en su mayoría inexpertos cuando se trata de manejar situaciones y emociones difíciles, especialmente la realidad de la muerte de un ser querido y el concepto de una muerte en su conjunto.

Sin la guía de un adulto comprensivo, la muerte puede ser confusa, abrumadora e incluso un concepto aterrador para un niño. Nos corresponde a nosotros los padres, abuelos, tutores y otros adultos/cuidadores importantes para entender cómo explicar mejor la muerte a los niños con el fin de proporcionarles una base sólida en la que se puede formar una comprensión saludable del proceso de muerte y la muerte.

Los padres quieren proteger a sus hijos del dolor emocional y el sufrimiento. Este instinto parental natural puede ser difícil de equilibrar con el deseo de ser honesto y sincero sobre las duras realidades; como hablar de la muerte y morir. Como terapeuta que se especializa en trabajar con niños afligidos, una de las preguntas más frecuentes que me hacen es: “¿Cuándo es el momento adecuado para decirle a los niños que un miembro de la familia probablemente muera por esta enfermedad?” Si bien no hay un “momento adecuado” que funcione para cada familia, hay una certeza: los niños de todas las edades se benefician de estar preparados de antemano para la muerte de alguien cercano a ellos.

¿Por Qué es Tan Difícil Explicar la Muerte a los Niños?

Muchos adultos sienten mucha ansiedad cuando piensan en tener que algún día explicar el concepto de muerte a un niño. ¿Por qué, sin embargo, los adultos se sienten incómodos cuando pensamos en hablar sobre la muerte con nuestros hijos?

1. Tememos miedo que no tengamos todas las respuestas.

Como padres queremos proporcionar seguridad a nuestros hijos e inculcarles el conocimiento de que siempre estaremos allí para cuidarlos. Sin embargo, cuando nos enfrentamos al tema de la muerte, a menudo nos preocupamos de si podremos o no proporcionar a nuestros hijos una respuesta que ofrezca paz y seguridad.

Es posible que no tenga todas las respuestas a todas las preguntas de su hijo, ¡y eso está bien! Sin embargo, puede estar seguro de que les proporcionará una presencia reconfortante y amorosa y será un bastión de seguridad y certeza para ellos durante este período difícil.

2. Puede Ser Difícil Hablar con los Niños, Especialmente con los Niños Más Pequeños.

Cuando se habla de un asunto tan complejo como la muerte, puede ser difícil saber que estamos siendo escuchados por el niño, e igualmente difíciles de entender las preguntas y respuestas de un niño.

Adherir a respuestas honestas y cortas a lo largo de su explicación, así como en sus respuestas a las preguntas puede ayudar a simplificar las cosas para el niño y asegurar que ellos ganen una comprensión del concepto y la permanencia de la muerte. Cuando se trata de niños más pequeños, puede ser especialmente prudente favorecer las explicaciones de la muerte como la incapacidad de realizar funciones de vida como respirar, comer y moverse.

3. Tememos miedo que no vamos a estar de poder a consolarlos adecuadamente ni proporcionarles la ayuda que necesitan.

Después de recibir la noticia de la muerte de un ser querido y al comenzar a entender las realidades de la muerte, los niños pueden mostrar una amplia gama de reacciones – con

algunas emociones parecen adormecidas y desconectadas, mientras que otros niños pueden mostrar grandes estallidos de emoción.

Entienda que, durante este tiempo, su hijo necesita sentir lo que sienta. Independientemente de su reacción inicial a los conceptos de muerte, usted será capaz de ser su edredón y base estable durante este período difícil.

4. Tal vez estemos lidiando con nuestro propio dolor en ese momento. Tal vez estemos lidiando con nuestro propio dolor casi al mismo tiempo que intentamos explicar la muerte a nuestros hijos. Al enfrentar el dolor, muchos se alejan de mostrar tristeza y vulnerabilidad emocional ante sus hijos, por temor a mostrar debilidad o hacer que los niños se sientan temerosos o inseguros.

Sepa que está bien estar procesando su dolor en este momento, y es importante que su hijo vea que usted está procesando sus emociones y compartiéndolas honestamente. Dejar que su hijo lo vea trabajar a través de sus emociones les hará saber que está bien sentirse triste, enojado o sentir cualquier otra emoción que pueda venir como resultado de la muerte de un ser querido.

5. La Muerte es a Menudo un Tema Tabú.

La muerte y el proceso de muerte son temas que evitamos en gran medida como sociedad. La muerte alguna vez fue considerada como una parte normal de la vida familiar, con muertes que ocurren con mayor frecuencia en el hogar y entre la familia. Ahora, los moribundos son en gran medida un cuerpo separado de la sociedad dominante; como tal, ahora no nos resulta fácil ni siquiera mencionar la palabra "muerte" en la conversación, sin caer en eufemismos más cómodos como "perdidos" o "fallecidos".

Independientemente de los tabúes sociales, lo mejor es promover la honestidad y la realidad al explicarle la muerte a su hijo. Usar eufemismos más suaves para describir la muerte, aunque bien intencionados, a menudo confunden a los niños. Su dedicación a comunicarse abierta y honestamente con sus hijos acerca de la muerte con servirles bien, ya que comienzan a formular su entendimiento y relación con los conceptos de la muerte.

¿Cuándo es el mejor momento para hablar con un niño sobre la muerte?

Muchos de nosotros podemos considerar guardar verdades dolorosas, como la muerte de un ser querido, ocultas a los niños en un esfuerzo por protegerlos. En la práctica, sin embargo, esto sólo sirve para prolongar un período de incertidumbre y ansiedad en los niños, que tienen una gran capacidad para retomar los cambios emocionales sutiles en los adultos y en el hogar.

Aunque el deseo de proteger a su hijo de las dolorosas noticias de una muerte está basado en buenas intenciones, para evitar la ansiedad innecesaria y la angustia emocional en su hijo, cuanto antes pueda tener la conversación sobre la muerte con su hijo, mejor.

Determinación del tiempo

Incluso cuando los cuidadores están convencidos de que necesitan ser honestos sobre una muerte inminente, decidir cuándo compartir esta desgarradora noticia con los niños puede ser una tarea desalentadora. Algunas veces son ciertamente mejores que otras para decirles a los niños (dejarlos en la escuela definitivamente no es un buen momento). Para la mayoría de las familias, el "momento adecuado" siempre será difícil de determinar. Rara vez se siente "correcto" compartir dicha información, especialmente en el caso de un padre o hermano moribundo. La tarea siempre es difícil emocionalmente y a menudo se siente opuesta a lo que los padres piensan que deben hacer.

Pero hay algunas estrategias que las familias pueden usar para ayudarles a decidir cuándo compartir esta información. Estos incluyen:

- Pida a los niños que describan lo que ya saben acerca de la situación. Muchos cuidadores se sorprenden al enterarse de que algunos niños ya han considerado la probabilidad de que el ser querido muera.
- Tranquilece a los niños de que hablar sobre la probabilidad de muerte no aumenta las posibilidades de que ocurra la muerte. Los niños a menudo se involucran en el "pensamiento mágico". Esto puede hacer que se sientan responsables de los buenos y malos resultados, a pesar de no tener ningún control sobre ellos. Proporcionar a los niños hechos y explicaciones concretas puede ayudarlos a centrarse en cosas que en realidad están bajo su control (como cómo pasar tiempo con su familiar). Saber qué esperar puede ayudarlos a dejar ir cosas fuera de su control (como preocuparse por cuándo morirá la persona).

- Pregunte a los niños cuánta información quieren. ¿Quieren mucha información o solo un resumen de la información más importante? Algunos niños necesitan más información que otros niños y se benefician de que se les hable sobre el pronóstico tan pronto como sea posible. También es importante hacerles saber a los niños que pueden cambiar de opinión más adelante si quieren más o menos información.
- Cree un ambiente donde los niños se sientan seguros haciendo preguntas. Los adultos pueden invitar a los niños a hacer cualquier pregunta que tengan sobre la enfermedad, incluso las preguntas difíciles. Los niños pueden preguntar: "¿Podría papá morir de su cáncer?" Es importante responder a tales preguntas honestamente. Tenga en cuenta que puede ser un alivio para los niños escuchar que los adultos pueden no tener todas las respuestas a sus preguntas. Los adultos pueden asegurar que, aunque no tengan todas las respuestas, todavía es importante hablar y preguntarse acerca de estas cosas difíciles juntas.
- Reconozca que no es necesario evitar decírselo a los niños hasta que se obtenga "toda la información médica". Muchas familias piensan que no deberían hablar con los niños hasta que tengan más información (más resultados de las pruebas, un pronóstico más preciso). Pero los niños y jóvenes pueden apreciar ser parte de la experiencia de la incertidumbre con los adultos en su vida.
- Pida directamente al médico una estimación de cuánto tiempo vivirá la persona. Si la muerte puede ser inminente, es importante compartir esa información con los niños de inmediato.

Algunas familias están abiertas con sus hijos sobre la probabilidad de muerte desde el momento del diagnóstico. Este es un enfoque que funciona bien para muchos niños. Phyllis Silverman es Directora de Proyectos del Harvard/MGH Child Bereavement Study y autora de *Never Too Young to Know: Death in Children's Lives*. Ella escribe:

Decirles la verdad desde el principio sienta las bases para una apertura que debe estar ahí durante toda la enfermedad y después. Cuando estén involucrados de esta manera, siempre estarán seguros de que son parte de la familia. Sabrán que no hay secretos familiares que los aislen el uno del otro y que no honren lo que ven, lo que saben y lo que sienten. (p. 80)

Muchas familias se sorprenden gratamente al descubrir que los niños tienden a reanudar sus actividades e intereses regulares muy rápidamente después de enterarse de que un padre o hermano puede morir. Los niños poseen una notable capacidad para equilibrar la alegría profunda y la profunda tristeza. Además, los padres a menudo se sienten muy aliviados una vez que esta información está al aire libre. Ya no necesitan gastar energía en tratar de controlar el flujo de información.

Sin embargo, saber que alguien morirá y experimentará la muerte puede ser dos cosas muy diferentes. Los niños y jóvenes todavía pueden ser sorprendidos o sorprendidos cuando un miembro de la familia muere, incluso si han estado bien preparados de antemano.

Cómo Prepararse para la Conversación

1. Comprenda lo que su hijo podrá comprender acerca de la muerte a su edad.

Al entender lo que su hijo será capaz de comprender antes de que usted tenga la conversación, usted puede estructurar su explicación para adaptarse a su capacidad para comprender la información.

- Los bebés pueden entender que los adultos en su vida están tristes o enojados, pero no pueden entender el concepto de muerte.
- Los preescolares pueden ver la muerte como un evento reversible y no permanente y pueden inventar teorías mágicas sobre lo que causa la muerte y lo que está relacionado con el proceso de muerte.
- Los niños en edad escolar entienden la permanencia de la muerte y entienden la correlación de eventos que llevan a la muerte de alguien; sin embargo, la muerte se percibe a menudo como un evento que ocurre únicamente a otras personas.
- Los niños en edad escolar media tienen una comprensión completa de los aspectos físicos de la muerte y su finalidad; sin embargo, algunos conceptos abstractos que rodean la muerte y la muerte pueden estar fuera de su alcance.
- Los niños en edad escolar (prepa) tienen una comprensión completa de la muerte y la muerte, su finalidad y el impacto de una muerte en la vida de sí mismos y de los demás.

2. Sepa qué evitar al hablar de la muerte con su hijo.

Evite eufemismos como "falleció" o "se perdió". Estos términos pueden desviar su explicación de las realidades de la muerte y pueden ser muy confusos o aterradores, especialmente para los niños más pequeños.

No castigue a su hijo por llorar o mostrar tristeza y vulnerabilidad. Frases como "aguántalo", "eres el hombre/mujer de la casa ahora", o "ser un niño grande" pueden ser muy perjudiciales y tener efectos duraderos en la perspectiva de un niño sobre la muerte y la salud emocional en general.

3. Configure el entorno donde tendrá la explicación.

Seleccione un área que sea cómoda, familiar y permita una comunicación directa y uno a uno. Proporcionar un espacio seguro donde los niños sean libres de expresarse y cualquier emoción que pueda venir sobre ellos es clave.

Asegúrese de que la habitación esté libre de la distracción de computadoras, televisores y otras distracciones electrónicas que pueden dividir su atención durante la conversación.

Tener juguetes, como muñecas, ollas y sartenes, libros para colorear y otros juguetes presentes en la habitación son bastante beneficiosos para ayudar a su hijo a absorber su explicación. El juego es obra de los niños y se ha demostrado que es una fuerza terapéutica para los niños al recibir información que es emocionalmente difícil de procesar.

Tener la Conversación: Explicar la Muerte a su Hijo

Puede usar los siguientes principios como una plantilla general para enmarcar su explicación sobre la muerte, y ajustarla de acuerdo con lo que usted siente que será mejor satisfacer las necesidades de su hijo.

Proporcione una explicación simple y honesta de la muerte.

Al explicar la muerte, particularmente a los niños más pequeños, lo mejor es usar términos simples que no rehúyen la realidad de la muerte y su permanencia. Agregar detalles innecesarios o usar explicaciones largas y elaboradas puede hacer que un niño deje de hacer preguntas por completo, ya que a menudo simplemente no quiere escuchar tanto hablar.

"Todo lo que vive, un día muere. La muerte es el fin de la vida. Cuando alguien muere, su cuerpo deja de funcionar; ya no necesitan comer, beber ni respirar. No es como dormir. Una vez que alguien muere, está muerto para siempre y no puede volver."

Mantener sus respuestas cortas, simples y libres de detalles innecesarios puede ayudar a los niños a absorber su explicación y mantiene el camino abierto para la comunicación futura.

3 claves para recordar al explicar la muerte a su hijo

Mientras que la edad y la personalidad de su hijo jugarán un papel importante en dictar qué información es apropiada y útil al hablar de la muerte, incorporar lo siguiente en su explicación le ayudará a informar a su hijo y promover un ambiente de comunicación abierta.

1. Sea honesto y fomente las preguntas.

Durante su explicación, hágale saber a su hijo que está bien hacer cualquier pregunta que pueda venir a la mente. Puede que no sienta que tiene todas las respuestas como adulto, pero está bien, puede responder a una pregunta con un honesto "No estoy muy seguro de eso".

Los niños se benefician de información honesta

Informar a los niños de antemano sobre la posible muerte de un familiar o amigo es beneficioso porque:

- fomenta un ambiente de comunicación abierta y honesta
- permite a los niños obtener información de los cuidadores
- deja menos oportunidades para que los niños imaginen explicaciones diferentes o inexactas
- ayuda a los niños a dar sentido a los cambios físicos que ven que le suceden a una persona que no está bien
- crea una oportunidad para que el enfermo desempeñe un papel en la preparación de los niños para la posibilidad de su muerte
- tiempo para poner en marcha sistemas de apoyo adicionales, como consejeros escolares y programas de duelo
- permite a los niños llorar con los adultos en sus vidas, en lugar de solos y desde el banquillo. Los cuidadores pueden ayudar a los niños a entender que sus emociones y las de otras personas a su alrededor son saludables y naturales
- da a niños la oportunidad, cuando la muerte de un ser querido es lo inminente, de decir adiós de una manera que se sienta apropiada para ellos, o simplemente de estar con la persona con un conocimiento compartido de que su tiempo juntos (al menos físicamente) es limitado
- mejora la confianza entre los niños y sus cuidadores principales.

Retener información puede crear desafíos

La mayoría de los niños y jóvenes pueden sentir cuando los adultos están reteniendo información, lo que puede hacer que se preocupen más. Cuando se retiene la información, los niños pueden aprender acerca de una muerte inminente sólo escuchando conversaciones no destinadas a sus oídos. O pueden oírlo de personas ajenas a la familia inmediata. Los niños realmente se benefician de aprender esas noticias directamente de sus padres o tutores antes de escucharla de otros. Puede ser difícil, si no imposible, que los padres controlen el flujo de información fuera de la familia. Por lo tanto, cuanto antes los padres abran conversaciones sobre morir con sus hijos, menos probabilidades hay de que los niños aprendan noticias tan perturbadoras en otros lugares.

También hay un problema de confianza. Si los niños descubren que sus padres o tutores sabían de la muerte inminente de un ser querido, pero intencionalmente no se lo dijeron, pueden tener dificultades para confiar en sus cuidadores en el futuro. Esto crea desafíos adicionales en el proceso de duelo de los niños.

La honestidad ayuda a preparar a los niños para la vida

Cuando los padres deciden no informar a los niños de una muerte inminente en la familia, por lo general tienen la mejor de las intenciones. A menudo, sólo están tratando de proteger a sus hijos del dolor emocional. Además, enfrentar la propia mortalidad o lidiar con la muerte potencial de un miembro de la familia tiene un tremendo impacto emocional, físico y espiritual en un individuo. Esto hace que encontrar la mejor manera de apoyar a los niños sea mucho más un desafío. Muchos padres temen que digan algo que "empeora aún más las cosas". Es importante que los padres sean compasivos con ellos mismos durante este tiempo, al tiempo que se recuerdan que la mejor protección para sus hijos es prepararlos para las dificultades de la vida, como una muerte inminente. Preparar a los niños para una muerte no elimina el desgarramiento de la muerte. Ayuda a los niños a dar sentido a lo que se está desarrollando a su alrededor. Estar preparados por adultos atentos para una de las situaciones más difíciles de la vida ayuda a equipar a los niños con las herramientas emocionales que necesitan para soportar las inevitables tormentas de viento de la vida.

Comunicación abierta y honesta sobre la muerte con sus hijos

Aprender sobre la muerte y sus realidades es algo que todos los niños deben experimentar. Aunque es difícil, usted, como padre o adulto significativo, tiene una enorme influencia sobre cómo comienzan a formarse los pensamientos y sentimientos de un niño acerca de la muerte.

Al mantener la honestidad como un foco de su explicación y al permitir que su hijo y usted mismo expresen abiertamente sentimientos y emociones, usted sienta las bases para que su hijo desarrolle una relación saludable con los conceptos de muerte.

2. Hágales saber que cualquier sentimiento que tengan está bien.

Hágale saber a su hijo que esta conversación es un lugar seguro donde son libres de sentir lo que pueda lavarse sobre ellos. La muerte de un ser querido es una de las experiencias más dolorosas y difíciles que la gente enfrenta; expresar y trabajar a través de la emoción no equivale a debilidad — muestra fuerza y demuestra la capacidad de entender y hacer frente a experiencias difíciles.

3. Hágale saber al niño cómo se siente.

Con el mismo espíritu, debe permitirse sentir emoción y mostrar esa emoción a su hijo. Los niños son muy conscientes de cómo los adultos significativos en su vida responden a diferentes situaciones. Al dejarle sentir de verdad sus emociones mientras estás en presencia de su hijo, demuestra que los adultos sanos, felices y fuertes no tienen miedo de expresar emociones y que es perfectamente normal sentirte triste durante esos momentos tan tristes.

Cómo Su Hijo Puede Reaccionar a Su Explicación de la Muerte

La noticia de la muerte de un ser querido y aprender sobre el concepto pueden ser experiencias muy difíciles para los niños. A medida que comienzan a procesar esta nueva información, los niños pueden reaccionar de diversas maneras, cada una única a su personalidad y temperamento. No importa su reacción, entiéndalos y hágales saber que la tristeza, la ira y cualquier cosa que puedan sentir está bien para sentir.

Repetir las mismas preguntas

Toda la nueva información sobre la muerte y la pérdida de un ser querido es mucho para procesar para un niño, y puede resultar en que repitan la misma pregunta una y otra vez. Sepa que esto puede no ser el resultado de la falta de comprensión de las noticias, pero que la información es simplemente muy difícil de aceptar.

Falta de emoción

Esta reacción sirve para distanciar al niño del dolor emocional de la muerte de un ser querido, y la nueva comprensión de que ellos también morirán algún día. Entienda que esto no es crueldad o en nombre del niño, sino una respuesta automática a recibir noticias e información difíciles.

Un arrebato emocional

Los niños pueden reaccionar muy fuertemente a la noticia de la muerte o a la idea de que la muerte les afecta directamente. Estas reacciones son normales y sirven como una salida emocional para que los niños expresen la frustración, la impotencia, la ira y el miedo que pueden estar sintiendo.

Acciones y comportamientos regresivos

Los niños a menudo recurren a comportamientos más inmaduros cuando se enfrentan a las noticias y conceptos de la muerte. Tener que ser abrazados, tener que dormir en la cama con los padres, y tener la dificultad de estar separados de los padres y otros adultos significativos son comunes.

Preguntas Comunes que los Niños Tienen Acerca de la Muerte y Cómo Responder

Durante su explicación, su hijo probablemente tendrá preguntas sobre la muerte, el proceso de muerte y quién y qué se verá afectado por la muerte en su vida.

Recuerde: está bien admitir que es posible que no tenga una respuesta a las preguntas de un niño. Las siguientes preguntas se encuentran entre las más frecuentes de los niños, en particular los niños más pequeños, y algunas ideas sobre la mejor manera de responder.

"¿Voy a morir?"

"Todas las cosas que viven morirán — animales, plantas e incluso personas — pero los niños son normalmente muy saludables y no morirán por mucho, mucho tiempo."

"¿Morirás?"

"Sí. Soy un ser vivo y algún día moriré. Los adultos normalmente viven durante mucho tiempo y ven crecer a sus hijos para ser adultos. Siempre habrá alguien que te cuide."

"¿Por qué la gente muere?"

"Hay muchas razones por las que la gente muere. Las personas pueden morir por envejecer muy, un accidente o enfermarse con una enfermedad muy grave. Un deseo o un pensamiento nunca puede matar a una persona."

"¿Qué pasa después de que una persona muere?"

"Después de que una persona muere, nos despedimos de ellos. No pueden despedirse de nosotros después de haber muerto; en cambio, la familia y los amigos de una persona se reúnen para despedirse en un funeral".

"¿A dónde va la gente cuando muere?"

"Cuando una persona muere, su cuerpo deja de funcionar y nunca puede volver a trabajar, pero hay mucha gente que cree que una parte especial de nosotros —una parte de nosotros que no es parte de nuestro cuerpo— existe después de que nuestro cuerpo muere. Esta parte vive en nuestros recuerdos de esa persona y nos permite tenerlos siempre con nosotros para amarlos y recordarlos después de que hayan muerto".

Duelo Contra la Depresión en los Niños

Los niños afligidos a menudo son diagnosticados erróneamente con depresión. Si bien los dos son muy similares, es importante saber que el dolor es una reacción física, mental y emocional a la muerte de un ser querido, mientras que la depresión es un trastorno muy grave del estado de ánimo. Sin embargo, es normal ver una superposición en los signos y síntomas de la depresión en un niño típicamente afligido. Por favor, informe a los maestros, médicos y consejeros sobre la pérdida de su hijo para evitar un diagnóstico erróneo.

Un Niño que Está Deprimido...

- Siente tristeza mezclada con ira, a veces dirigida a él/ella misma
- Puede sentirse constantemente cansado, pérdida de apetito, o tener problemas para dormir, puede ser hiperactivo o agresivo (enmascarar la depresión)
- Expresa ira en forma de rabia o niega, estar enojado por completo
- Que no recuerde sueños, y fantasea con poca frecuencia
- Que se vea a sí mismo como malo y sin valor; está preocupado por él/ella misma
- Puede no responder a los demás o responder a la presión
- Rara vez es capaz de disfrutar del placer

Un Niño que Está de Luto...

- Siente tristeza, pero el estado de ánimo también puede estabilizarse el mismo día
- Tiene estados de ánimo variables, niveles de actividad, apetito y patrones de sueño
- Expresa enojo en momentos apropiados, aunque no de maneras apropiadas
- Sueños y fantasías, particularmente sobre la pérdida
- Puede culparse a sí mismo por de alguna manera no prevenir la muerte, está preocupado por la pérdida
- Responde a calidez y tranquilidad
- Es capaz de experimentar placer en diferentes momentos

Un niño afligido, como un adulto afligido, experimentará algunos síntomas de depresión. Sin embargo, cuando los signos de depresión parecen ser prolongados, excesivos o destructivos, o deterioran la función, es importante buscar ayuda profesional de maestros, clérigos, consejeros, servicios de aflicción o médicos. También es importante no ningún cambio drástico en el comportamiento, ya que esto también puede indicar una necesidad de ayuda adicional.

Cómo Ayudar a un Niño Afligido

Estas lesiones han sido adaptados del libro. 35 Ways to Help a Grieving Child, the Dougy Center

Los niños aprenden haciendo preguntas sobre la muerte. Por lo general, es una señal de que tienen curiosidad por algo que no entienden. Como adulto, un par de las cosas más importantes que puedes hacer por los niños es hacerles saber que todas las preguntas están bien para hacer, y para responder preguntas con veracidad, incluso las difíciles. Ser sensible a su edad y al lenguaje que utilizan. Ningún niño quiere escuchar una respuesta clínica que suene a adulto a su pregunta, pero tampoco quiere que se le mienta. A menudo, el momento más difícil de ser directo es justo después de una muerte. Cuando un niño pregunta qué pasó, usa palabras concretas como "muerto" en lugar de términos vagos como "falleció". Un niño pequeño que oye a su madre decir, "Papá falleció", o "Perdí a mi esposo", puede estar esperando que su padre regrese o simplemente necesite ser encontrado.

Dé al niño opciones siempre que sea posible.

Los niños aprecian tener elecciones tanto como los adultos. Tienen opiniones, y se sienten valorados cuando se les permite elegir. Y no les gusta que los dejen fuera. Por ejemplo, es una experiencia significativa e importante para los niños tener la oportunidad de despedirse de la persona que murió de una manera que les sienta bien. Se pueden incluir en la selección de un ataúd, ropa, flores y el servicio en sí. Algunos niños también pueden querer hablar o escribir algo para ser incluido en el servicio, o participar de alguna otra manera.

Después de una muerte, tener opciones permite a los niños llorar una muerte de la manera que es adecuada para ellos. A veces los niños de la misma familia eligen de manera diferente. Por ejemplo, un niño puede querer fotos y recuerdos de la persona que murió, mientras que otro puede sentirse incómodo con demasiados recordatorios alrededor. Si usted es padre, pregúntele a su hijo qué les parece correcto. No asuma que lo que sea cierto para un niño será lo mismo para otro.

Habla y recuerda a la persona que murió.

"Mi papá me hizo cosquillas. Bailó conmigo. Me leyó." Sarah, 9 años

Recordar a la persona que murió es parte del proceso de curación. Una manera de recordar es simplemente hablar de la persona que murió. Está bien usar su nombre y compartir lo que recuerdes.

Se podría decir, "A tu padre le gustó mucho esta canción", o "Tu mamá era la mejor pastelera que conozco". Mencionar el nombre de la persona que murió es una manera de darle permiso al niño para compartir sus sentimientos. Le recuerda al niño que no es "tabú" hablar de los fallecidos. Compartir una memoria tiene un efecto similar. También recuerda al niño que la persona que murió continuará "viviendo" e impactando la vida de los que quedaron atrás. A los niños también les gusta tener recuerdos de la persona que murió, como objetos que tienen un significado emocional o relacional. Cuando su padre murió de un ataque al corazón, Jeremy, de 12 años, le preguntó si podía tener las botas de trabajo de su padre.

Aunque eran viejos, desgastados y demasiado grandes para sus pies, sirvieron como recuerdo de todas las veces que su padre lo había llevado a la obra donde trabajaba. Tom, de 16 años, quería quedarse con la camisa de franela de su padre, que llevaba en viajes de pesca padre-hijo. Ahora Tom la usa cuando va a pescar.

Reconocer que cada persona experimenta el luto a su manera es esencial para el proceso de curación de una familia. Escuche a los niños hablar acerca de sus sentimientos y ver su comportamiento, y usted ayudará a aclarar y afirmar esas diferencias naturales.

Respetar las Diferencias en los Estilos de Duelo

Varios meses después de que su padre muriera de un ataque al corazón, Jenny, de 7 años, le dijo a su compañero en un grupo de apoyo al dolor: "Tengo muchas lágrimas dentro, pero no puedo sacarlas tan fácilmente como mi mamá". Los niños a menudo lloran de manera diferente a sus padres y hermanos. Algunos niños quieren hablar de la muerte, mientras que otros quieren que los dejen solos. A algunos les gusta mantenerse ocupados y otros retirarse de todas las actividades y quedarse en casa. Los niños más pequeños pueden ser pegajosos, mientras que los adolescentes pueden preferir pasar tiempo por su cuenta o con sus compañeros. Reconocer y respetar que cada niño llora a su manera es esencial para el proceso de curación de una familia. Escuche a los niños, hable acerca de sus sentimientos, vea su comportamiento y reafirme que sus diferencias están bien.

Tomar un Descanso

Los niños experimentan el luto en ciclos. Por ejemplo, pueden estar más inclinados a jugar y desviar su enfoque de la muerte cuando la muerte es reciente y los padres están de luto intensamente. Más que adultos, los niños necesitan tiempo para tomar un descanso del dolor. Es importante saber que está bien para tomar un descanso. Divertirse o reírse no es una falta de respeto a la persona que murió; esta es una parte vital del duelo, también.

Escuchar sin Juzgar

Una de las cosas más útiles y curativas que podemos hacer por un niño es escuchar sus experiencias sin saltar a juzgar, evaluar o arreglar. Es decir, los adultos a menudo tratan de consolar a un niño con frases como: "Sé cómo te sientes" o, peor aún, consejos como "superarlo" o "seguir adelante". Si bien nuestras intenciones de calmar a un niño afligido son correctas, el uso de tales respuestas niega las propias experiencias y sentimientos del niño. Si un niño dice, "extraño a mi papá que murió". Simplemente reflexiona sobre lo que has oído, usando sus palabras, para que sepan que están siendo escuchados. Usa preguntas abiertas como "¿Cómo ha sido eso?" o "¿Cómo es eso?"

Los niños son más propensos a compartir sus sentimientos sin presión para responder de cierta manera. Esta es sólo una manera en que podemos validar sus experiencias y emociones, ayudándoles a recuperar una sensación de seguridad, equilibrio y control.

Celebre un Servicio Conmemorativo y Permita Decir Adiós

Permitir que los niños y adolescentes se despidan de la persona que murió es importante para comenzar el proceso de duelo. Un servicio permite a los niños y adolescentes ver lo valiosa e importante que era la persona para los demás y saber que lamentar la pérdida está bien. Antes del servicio, hágales saber a los niños lo que va a pasar, quién estará allí, dónde y cuándo se lleva a cabo y por qué es importante. Los niños que están preparados con esta información pueden tomar la decisión de asistir al funeral. Si deciden no participar; invítelos a crear su propio ritual o actividad conmemorativa para despedirse - plantar una flor o un árbol o celebrar una ceremonia de iluminación de velas.

¿Cómo le digo a un niño que alguien ha muerto?

Decirle a un niño que un ser querido ha muerto es una de las tareas más difíciles. No hay "un solo tamaño que se ajuste a todos" en términos de qué decir, pero hay algunos principios generales que pueden ayudar. La explicación dada variará dependiendo de las circunstancias de la muerte, pero, en cualquier caso, es importante hablar con los niños lo antes posible después de la muerte. Comience de forma sencilla y preferible en persona. Sé honesto y evita cualquier tentación de alterar la verdad. Si hay preguntas que no se pueden responder, diles que no lo sabe, pero puede tratar de averiguarlo. Si lo desea, espere y vea qué preguntas tienen los niños antes de dar más información de la que pueden manejar a la vez. También es útil asegurarles que "esto es difícil, pero lo superaremos juntos".

¿Qué le digo a un niño si su persona murió de suicidio?

Cuando se habla con un niño, es importante considerar su edad. Los niños más pequeños a menudo procesan información en piezas más pequeñas. Los niños mayores y los jóvenes a menudo tienen preguntas complejas y pueden querer mucha información. Al decidir cuánto decirle a un niño, siga su ejemplo basándose en las preguntas que se le están haciendo. Responder preguntas honestamente es importante, al igual que explicar el suicidio en términos que pueden entender. Los niños a menudo escuchan la palabra suicidio y podrían confundirse por lo que significa. Está más claro decir algo como: "El suicidio significa que una persona causó su propia muerte". Al tener una conversación abierta, usted está permitiendo a un niño la oportunidad de hacer preguntas y tener preocupaciones abordadas. Está bien no saber la respuesta a una pregunta que los niños podrían hacer. La clave es crear un entorno donde puedan tener lugar conversaciones difíciles, pero necesarias.

¿Qué le digo a un niño si su persona murió por homicidio?

En el caso del homicidio, el tiempo es aún más importante para apoyar a un joven y a su familia. La naturaleza misma del homicidio implica la urgencia y respuestas rápidas por parte del personal de apoyo y de aplicación de la ley que pueden implicar la participación en una investigación abierta, o una presencia en los medios de comunicación "en la escena" en la que una familia, un niño o un joven pueden estar involucrados antes de que se pueda dar cualquier charla o apoyo real. Los partidarios deben ser sensibles a si el niño/joven fue testigo de algún evento anterior a la muerte, o del evento real en sí antes de intentar hablar con ellos. Esta conciencia puede ayudarle a adaptar sus respuestas y recursos para abordar posibles traumas u otras cuestiones relacionadas. El apoyo también debe tener en cuenta lo que un niño o joven puede haber visto u oído acerca de su persona en la televisión o las redes sociales. La información compartida debe aclarar y responder preguntas sobre lo que ha sucedido de una manera apropiada para la edad y honesta. Una conciencia del impacto inmediato del homicidio en el funcionamiento diario del niño/joven puede ser más útil que tener todas las respuestas.

¿Debe un niño asistir al funeral y/o participar en el funeral?

Es natural querer "proteger" a los niños de la dolorosa realidad de la muerte, pero los rituales del fin de la vida son vitales para la comprensión de un niño de la muerte y un componente clave del dolor y el luto. Permitir a los niños la opción de asistir y participar es importante. Empieza diciéndoles cómo será. Cuéntalos de lo que verán, quién podría venir, qué podría decir la gente y cómo podría sentirse. Responde a sus preguntas honestamente y diles cuando no sepa la respuesta. A muchos padres les resulta útil tener a alguien durante el funeral al que su hijo pueda ir si quiere tomarse un descanso o dejar de participar. Identifique a alguien en quien usted y su hijo confíen para estar disponible.

¿Qué reacciones podría esperar ver con un niño afligido?

Cada niño experimenta el luto a su manera única. Cómo experimenta el luto depende de su edad, su etapa de desarrollo cognitivo, influencias culturales, su relación con los fallecidos, etc.

- ♦ Los niños pequeños de hasta 6 años están sujetos al tipo de pensamiento ilógico o mágico típico de esa etapa de desarrollo. También son egocéntricos y pueden pensar que de alguna manera causaron la muerte de su ser querido. Además, los niños pequeños no entienden que la muerte es irreversible y pueden estar esperando a que su ser querido regrese. Necesitan tranquilidad, consuelo y paciencia por tu parte mientras respondes a sus preguntas.
- ♦ Los niños en edad escolar entienden que la muerte es permanente, pero todavía luchan por dar sentido a lo que sucedió. Responder a sus preguntas honestamente, utilizando el lenguaje directo. Sepa que son lo suficientemente mayores como para escuchar la respuesta si han hecho la pregunta. Pueden carecer de la capacidad de verbalizar sus sentimientos y pueden comportarse de maneras que causen problemas adicionales. Pueden tener problemas para tolerar emociones fuertes y son desencadenados por recordatorios del difunto y tendrán que aprender maneras de lidiar con esos sentimientos y pensamientos.
- ♦ Los adolescentes también son egocéntricos y luchan con la culpa y el arrepentimiento cuando un ser querido muere. Pueden intentar hacer frente a su dolor de maneras que pueden ser impulsivas o incluso insalubres. Los partidarios deben mantener las líneas de comunicación abiertas con los jóvenes y deben promover relaciones de apoyo. La participación en programas de apoyo al duelo para niños y jóvenes afligidos puede ser beneficiosa y puede proporcionar oportunidades para conectarse con otras personas que también están lidiando con una muerte.

¿Cómo ayudar a un niño a regresar a la escuela? ¿Cuándo deberían volver a la escuela?

Volver a la escuela después de una muerte puede ser una experiencia emocional para los niños y cuidadores. Aunque no hay un momento "adecuado" para volver a la escuela, es importante promover un retorno a las actividades y la estructura rutinarias.

Los cuidadores deben considerar el nivel de comodidad del niño al estar separados de los adultos de apoyo y tal vez quieran que los niños asistan a medio día o vengan a la escuela para descansos para el almuerzo para ayudar a facilitar la transición. Es importante que el personal de la escuela sepa acerca de la muerte y la parte del cuidador lo que ha sido útil para el niño. El impacto de una muerte en el funcionamiento académico de un niño puede ser impredecible. Las reacciones de duelo pueden intensificarse en cualquier momento. En algunas situaciones, el dolor puede influir en la capacidad de un niño para tomar decisiones, y afectar la memoria y la concentración, lo que resulta en una disminución en el rendimiento escolar. También puede haber síntomas similares al TDAH, incluyendo desorganización, distracción, hiperactividad e impulsividad. Es probable que los estudiantes afligidos se beneficien de apoyos sociales, emocionales y de aprendizaje adicionales. El personal de la escuela podría considerar hacer acomodaciones para los niños, tales como oportunidades para descansos o tiempo con un consejero durante el día, reducción de la carga de trabajo o extensiones de asignación, asistencia con la organización y administración del tiempo, o tutoría cuando sea necesario.

¿Cuáles son algunos de los desafíos que un niño puede enfrentar en la escuela?

Hay muchos desafíos comunes que los niños afligidos expresan tener en la escuela. Muchos podrían estar nerviosos de regresar a la escuela porque les preocupa que otros puedan preguntarles sobre la muerte de su ser querido. Algunos reportan estar distraídos e incluso frustrados porque no pueden concentrarse en su trabajo. Algunos han informado de que están preocupados de que puedan tener un desencadenante del dolor y enfadarse o llorar delante de sus compañeros. Algunos han reportado haber sido intimidados o molestados por otros, y algunos

comparten que la gente dice cosas que estaban destinadas a ser útiles o reconfortantes, pero que en realidad eran hirientes. Incluso con todos estos desafíos potenciales, la escuela sigue siendo un ambiente seguro y estructurado para los niños que puede ser útil a medida que se adaptan a la vida sin la persona que murió. Es útil estar con amigos, salir de casa y participar en actividades coordinadas y divertidas. Los consejeros y el resto del personal de la escuela pueden ser alentadores, programar tiempo para hacer "check-in" sobre cómo todo va y escuchar cuando un niño necesita expresar sus frustraciones.

¿Cómo apoyar a un niño afligido?

El dolor puede ser difícil de comprender para cualquier niño y compartir sus sentimientos puede ser un desafío. Los niños a menudo se sienten asustados, enojados, tristes o confundidos. Es posible que no sepan expresarse o pedir ayuda de una manera clara o madura. A menudo, cuando un niño tiene comportamientos desafiantes, está tratando de comunicar la necesidad de ayuda, un sentimiento fuerte o simplemente carece del vocabulario y las habilidades necesarias. Es fácil ver el comportamiento negativo o actuar como intencional, sin embargo, puede ser sólo un reflejo de las limitaciones y el deseo de apoyo del niño. Si bien ninguna experiencia de pérdida debe excusar comportamientos antisociales o peligrosos, es importante no perderse los mensajes en las acciones de un niño. Establezca límites claros para el comportamiento negativo y concéntrese en que la seguridad sea absoluta. Ofrezca maneras más saludables para que el niño exprese sus sentimientos. Tenga confianza, pero no demasiado crítico, al comentar sobre el mal comportamiento.

¿Estará bien el niño?

Las investigaciones actuales indican que los jóvenes afligidos suelen llevar vidas saludables y productivas. Es natural ver cambios en los comportamientos de los niños después de una muerte, incluyendo signos de tristeza, ira y miedo. Es útil ser conscientes de los signos que pueden decirnos cuándo un niño puede necesitar un apoyo profesional más formalizado. Algunos comportamientos que podrían indicar la necesidad de más apoyo incluyen: 1) incapacidad para mantenerse al día con las tareas diarias, como asistir regularmente a la escuela, completar las tareas escolares e higiene personal; 2) signos significativos y continuos de tristeza extrema, sollozos o abstinencia social; 3) conductas riesgosas y dañinas como el consumo de drogas, la conducción temeraria, o el robo; 4) incapacidad para reconocer la muerte, o aparecer adormecido o desconectado de la realidad de la muerte; o 5) fantasías persistentes acerca de poner fin a su vida con el fin de reunirse con la persona fallecida en una vida después de la muerte. Es importante confiar en sus instintos sobre cuando el niño está luchando excesivamente para hacer frente después de una muerte.

Cómo Ayudar a un Adolescente Afligido

The Dougy Center

¿Cómo es para los adolescentes cuando alguien cercano a ellos muere? ¿Cómo responden a la muerte de un padre, un hermano, un pariente, un amigo?

En nuestro trabajo con adolescentes, hemos aprendido que los adolescentes responden mejor a los adultos que eligen ser compañeros en el viaje de duelo en lugar de dirigirlo. También hemos descubierto que los compañeros adultos necesitan ser conscientes de sus propios problemas de dolor y viajes porque sus experiencias y creencias afectan la forma en que se relacionan con los adolescentes.

Seis Principios Básicos del Dolor Adolescente

1. Reconoce que el duelo es la reacción natural del

adolescente a la muerte. El dolor es una reacción natural a la muerte y otras pérdidas. Sin embargo, el duelo no se siente natural porque puede ser difícil controlar las emociones, pensamientos o sentimientos físicos asociados con una muerte. La sensación de estar fuera de control que a menudo es parte del dolor puede abrumar o asustar a algunos adolescentes. El duelo es normal y saludable, sin embargo, puede ser una experiencia que los adolescentes resisten y rechazan. Ayudar a los adolescentes a aceptar la realidad de que son afligidos les permite hacer su trabajo de duelo y progresar en su viaje de duelo.

2. Reconozca que la experiencia de duelo de cada

adolescente es única. El duelo es una experiencia diferente para cada persona. Los adolescentes experimentan el luto durante diferentes períodos de tiempo y expresan un amplio espectro de emociones. La pena es mejor entendida como un proceso en el cual las sensaciones corporales, emociones, pensamientos y comportamientos emergen en respuesta a la muerte, sus circunstancias, la relación pasada con el difunto, y la realización del futuro sin la persona. Por ejemplo, la tristeza y el llanto pueden ser una expresión de dolor para un adolescente, mientras que otro puede responder con humor y risas. Mientras que muchas teorías y modelos del proceso de duelo proporcionan un marco útil, el camino en sí es individual, y a menudo solitario. Ningún terapeuta de libros o duelo puede predecir o recetar exactamente lo que un adolescente va a hacer o debe pasar en el viaje. Los adultos pueden ayudar a los adolescentes afligidos acompañándolos en su viaje en el

papel de oyente y aprendiz, y permitiendo que el adolescente funcione como maestro.

3. Respetar las diferencias en los estilos de duelo. No hay maneras "correctas" y "incorrectas" de experimentar el luto. A veces los adultos expresan fuertes opiniones sobre formas "correctas" o "incorrectas" de experimentar el luto. Pero no hay una manera correcta de experimentar el luto. Hacer frente a una muerte no sigue un modelo simple o conjunto de reglas ni es un curso a evaluar o calificar. Sin embargo, hay decisiones y comportamientos "útiles" e "inútiles" asociados con el proceso de duelo. Algunos comportamientos son constructivos y fomentan enfrentar el dolor, como hablar con amigos de confianza, hacer revistas, crear arte y expresar emociones en lugar de mantenerla dentro. Otras respuestas de duelo son destructivas y pueden causar complicaciones y consecuencias a largo plazo. Por ejemplo, algunos adolescentes intentan escapar de su dolor a través de muchas de las mismas rutas de escape que los adultos eligen: abuso de alcohol y sustancias, actividad sexual imprudente, comportamientos antisociales, abstinencia de actividades sociales, dormir en exceso, comportamientos de alto riesgo y otros métodos que adormecen temporalmente el dolor de su pérdida.

4. Hable acerca de cómo cada muerte es única y se

experimenta de manera diferente. La forma en que los adolescentes experimentan el luto en maneras diferentes según la personalidad y la relación particular que tuvieron con el difunto. Por lo general, reaccionan de diferentes maneras a la muerte de un padre, hermano, abuelo, hijo o amigo. Para muchos adolescentes, las relaciones entre pares son primarias.

5. Tenga en cuenta que la muerte o pérdida de un novio o novia puede parecer afectarlos más que la muerte de un hermano o

abuelos. Dentro de una familia, cada persona puede experimentar el luto de manera diferente en un momento diferente. Uno puede ser hablador, otro puede tender a llorar a menudo, y un tercero podría retirarse. Esto puede generar mucha tensión e incompreensión dentro de la familia ya estresada. Las respuestas de cada persona a la muerte deben ser honradas como su forma de hacer frente en ese momento. Tenga en cuenta que las respuestas pueden cambiar de un día a otro o incluso de una hora a otra.

6. Sepa que el proceso de duelo está influenciado por

muchas cuestiones. El impacto de una muerte en un adolescente se relaciona con una combinación de factores que incluyen:

- Sistemas de apoyo social disponibles para el adolescente (familia, amigos y/o comunidad)
- Circunstancias de la muerte - cómo, dónde y cuándo murió la persona
- Si el joven encontró o no inesperadamente el cuerpo
- La naturaleza de la relación con la persona que murió
 - armoniosa, abusiva, conflictiva, inacabada, comunicativa
- La participación del adolescente en el proceso de muerte
- La edad emocional y de desarrollo del adolescente
- Las experiencias previas del adolescente con la muerte

7. Escuche. El dolor está en curso. El dolor nunca termina, pero sí cambia de carácter e intensidad. Muchos dolientes han comparado su duelo con las mareas en constante cambio del océano; que van desde mareas tranquilas y bajas hasta mareas altas furiosas que cambian con las estaciones y los años.

La muerte de un hermano a menudo se define como una experiencia antes y después en la infancia. La muerte de un hermano cambiará la vida de un niño para siempre. Ante la agitación que a menudo sigue a una muerte, puede ser abrumador saber cómo ayudar a su hijo o adolescente en los días, meses y años posteriores. Estas son algunas sugerencias.

Comuníquese Abiertamente

Ser honesto

Una de las primeras preguntas que la gente hace después de una muerte es: "¿Cómo se lo digo a mis hijos?" Comience con una explicación corta y sencilla sobre la muerte, en el lenguaje que puedan entender, y luego deje que sus preguntas guíen qué más compartir. Con los niños más pequeños puede sonar así: "Tu hermana Michelle murió. Esto significa que su cuerpo dejó de funcionar y los médicos no pudieron arreglarlo". Evite eufemismos como fallecidos, se fueron a dormir, cruzaron o perdieron, ya que pueden confundir a los niños. Para los niños mayores o adolescentes, se podría decir algo como esto: "Cariño, tengo noticias terribles, Jack fue golpeado y asesinado por un coche cuando estaba en bicicleta a casa de Scott". A pesar de que puede ser difícil pensar en decir estas palabras, sepa que ser honesto y abierto es un gran primer paso para ayudar a los niños y adolescentes afligidos. Minimiza la confusión que proviene de la desinformación y también evita que los niños y adolescentes tengan que usar su energía limitada y recursos internos tratando de averiguar lo que sucedió.

Repetir

No se sorprenda si los niños más pequeños hacen preguntas repetidas sobre la persona o la muerte. Los niños pequeños a menudo no entienden que la muerte es permanente y harán preguntas como: "¿Sé que Katy murió, pero ¿la veremos para la cena?" O bien, "Yo sé que Shaquille está en el cielo, pero ¿volverá pronto a casa?" Esto no significa que hayas hecho un mal trabajo de explicación, es sólo su manera de tratar de dar sentido a lo que pasó. Puedes intentarlo repitiendo la misma explicación simple y honesta que diste sobre la muerte. Aquí hay un ejemplo: "Cariño, ¿recuerdas cuando te dije que Katy murió y que su cuerpo dejó de funcionar? Eso significa que no la veremos en la cena, pero si lo desea, podemos ver fotos de ella cuando

llegamos a casa". Puede ser doloroso tener que repetir la historia de nuevo, pero saber que al hacerlo estás ayudando a los niños a entender.

Escuchar

Cuando un niño está de luto, la gente puede ser rápida para ofrecer consejos, dar opiniones y hacer juicios. Lo más útil es escuchar sin juzgar, interpretar o evaluar. A veces la mejor respuesta es decir lo que escuchó sin añadir tranquilidad u opiniones: "Realmente extrañas a tu hermana, especialmente en el viaje en autobús a la escuela". Escuchar a niños y adolescentes, sin tratar de arreglar nada o hacerlo mejor, es una de las mejores maneras de ayudarlos a sentirse escuchados y apoyados. Una vez que los niños y adolescentes confían en que escucharán y entenderán, serán más propensos a venir a usted cuando te lastimen o necesiten consejo.

Reconocer Diferencias

Los papeles que las personas tienen en sus familias a menudo cambian después de una muerte. Los miembros de la familia pueden no estar seguros de sus responsabilidades y sentir presión (de sí mismos o de los demás) para reemplazar la ausencia de la persona que murió. Es útil para los adultos asegurar a los niños que no son responsables de reemplazar a su hermano en la dinámica familiar. Si el niño que murió siempre trajo humor a las reuniones familiares, comience por reconocer cómo las cosas podrían sentirse sin ellas allí, y recuerde a los hermanos que no se espera que se llenen como el cómico. Algunos niños o adolescentes pueden querer continuar con los papeles de sus hermanos; es importante que esto sea una elección, y no algo que piensen que tienen que hacer para mantener a la familia en marcha.

Honar a la Singularidad

Celebran su individualidad

Los niños y adolescentes afligidos a veces pueden sentirse como si crecieran a la sombra del hermano que murió. Puede haber presión (real o imaginada) para hacer tan bien como su hermano o para no cometer los mismos errores. Las comparaciones pueden ser sutiles y aparentemente positivas, como un maestro que dice: "Me recuerdas mucho a tu hermano: apuesto a que vas a ser tan grande en la escuela como él". También pueden ser vergonzosos: "Será mejor que tomes buenas decisiones, o vas a terminar igual que tu hermana".

Algunos niños y adolescentes experimentan culpa de sobreviviente y sienten que la familia habría estado mejor si hubieran sido los que murieron en lugar de su hermano.

Usted puede ayudar a niños y adolescentes celebrando su individualidad que incluye sus contribuciones únicas a la familia, y creciendo sin la presión de tener que hacer para arriba para la pérdida de su hermano.

Reconocer la Singularidad de las Conexiones

Es importante reconocer que la relación que cada persona de la familia tuvo con el niño o adolescente que murió es distinta. La conexión que una hermana tenía con su hermano podría tener elementos muy diferentes de las relaciones que tenía con sus padres, o con otro hermano. No hay dos personas que tengan exactamente la misma relación; hay diferentes aspectos de cada relación que la hacen única. Estos incluyen aspectos positivos y negativos. Crear espacio para que los niños y adolescentes hablen sobre lo que era especial sobre el vínculo que tenían con su hermano.

Permita que los niños y adolescentes participen en decisiones sobre maneras de honrar al hermano que murió, u otros rituales importantes como qué hacer en el aniversario de la muerte del cumpleaños de su hermano, si visitar una tumba y cuándo, y cómo mantener viva la memoria del hermano.

Trate a los Niños y Adolescentes con Aceptación

Los afligidos de todas las edades tienden a ser duros consigo mismos, ya sea por llorar, no llorar, ser fuertes, ser un desastre, pensar en la persona o no pensar en la persona. No hay una manera correcta o incorrecta de experimentar el luto, sólo respuestas individuales y únicas. Los niños pueden experimentar el luto muy diferente de los adultos y de los demás. Incluso dentro de la misma familia, un niño puede querer mantener las fotos de su hermano fuera, mientras que su hermana prefiere tener fotos en un cajón en su habitación. Usted puede ayudar a los niños y adolescentes (y a usted mismo) haciéndoles saber que todos sus pensamientos y sentimientos están bien. Permitir que los niños y adolescentes se afligen a su manera refuerza que hay muchas maneras de responder, y que está bien encontrar lo que funciona mejor para ellos.

Recuerde que los Niños Siguen Siendo Niños

Cuando un niño o adolescente muere, es común que los adultos se vuelvan más protectores y preocupados por la salud y el éxito de otros niños o adolescentes en la familia. Para los hermanos afligidos, esta preocupación adicional puede sentirse abrumadora. Es importante permitir que los

hermanos afligidos puedan seguir siendo niños. Esto significa darles el espacio para cometer errores y tener libertades que otros niños tienen. Algunos niños o adolescentes sentirán presión, ya sea de otros o de sí mismos para cuidar de hermanos menores o incluso de sus padres.

Dar Opciones

Ofrece Opciones

Los niños y adolescentes aprecian poder tomar decisiones tanto como los adultos. La muerte de un hermano puede dejar a niños y adolescentes sintiéndose impotentes y fuera de control. Darles opciones puede ayudarlos a recuperar un sentido de poder y confianza. El servicio conmemorativo es un buen ejemplo de una situación en la que es útil dar opciones a niños y adolescentes. Usted podría darle a su hijo o adolescente la opción de asistir, dónde sentarse, qué usar o cómo participar. Los niños y adolescentes podrían tener ideas para qué flores, música y lecturas usar, u otras maneras en que quieran participar.

Proporcionar Salidas para la Expresión

Mientras que algunos niños y adolescentes hablarán sobre sus experiencias, muchos se expresarán a través del arte, la escritura, la música o el juego creativo. Saca los crayones, papel, marcadores, pintura, arcilla y otros materiales artísticos. Puede ofrecer ideas como hacer una tarjeta para su hermano, crear un collage de imágenes o escribir una carta, pero estar abierto a sus ideas y sugerencias para proyectos. Es útil preguntar a los niños si quieren compartir lo que crearon contigo y respetar una respuesta de "no". Algunos niños estarán más atraídos a la actividad física que a la expresión creativa, así que asegúrese de crear tiempo y espacio para que participen en juegos de gran energía como correr afuera, deportes o proyectos creativos desordenados.

Cuide a Si Mismo

Encuentra Fuentes de Apoyo para Si Mismo

Si usted está siendo padre de un niño o adolescente afligido, una de las mejores maneras de ayudar a sus hijos es asegurarse de que usted está cuidando de sí mismo. Encuentre buenas fuentes de apoyo. La investigación nos muestra que lo bien que lo hace un niño después de la muerte de alguien en la familia está relacionado con lo bien que les va a los adultos en sus vidas. Esto no significa ocultar su dolor a su hijo. Más bien, significa asegurarse de que tiene personas y actividades en su vida que son fuentes de comodidad e inspiración. Al acceder al apoyo, usted modela para sus hijos maneras de cuidarse a sí mismos, y usted les asegura que tendrá la energía y la presencia para estar allí para ellos.

Hablar con los Niños sobre una Muerte por Adicción

MA, LMHC, BC-DMT
Modificado de Jennifer Wiles,

Las familias y los niños que han experimentado la muerte de alguien importante en sus vidas debido al trastorno por consumo de sustancias tienen un conjunto único de necesidades. Junto con el trauma de la muerte en sí, el estigma que rodea tanto el dolor como la enfermedad de la adicción añade capas de complicación a este evento que cambia la vida.

Como muchos de nosotros somos conscientes, el uso de opioides y las muertes por consumo de sustancias están aumentando y las sobredosis son más frecuentes. Por lo tanto, el número de niños que se ven afectados por una muerte por consumo de sustancias también está aumentando.

No hay dos familias iguales: en algunos casos, los niños han sido testigos de la adicción de cerca durante muchos años y algunos se adaptan convirtiéndose en "adultos" antes de su tiempo. Es posible que hayan adoptado el papel de cuidador de un padre que está luchando con la enfermedad de la adicción. Algunos niños se vuelven excesivamente responsables, alcanzando metas e hipervigilantes sobre los riesgos potenciales en su entorno. A veces su educación se interrumpe y los desafíos de aprendizaje pueden hacerse evidentes, incluyendo una amplia gama de síntomas, desde dificultades de atención hasta desafíos conductuales. Algunas familias desarrollan una cultura de secreto que puede hacer que la muerte sea más difícil de hablar y entender para los niños.

Respuesta al dolor: La culpa no es algo para "superar", sino algo que experimentamos de diferentes maneras a lo largo de nuestras vidas. Es importante que los niños y las familias en esta situación se sientan: Respetados, Informados, Conectados y Empoderados.

La siguiente información está destinada a proporcionar algunas ideas e ideas sobre cómo apoyar a un niño que ha experimentado la muerte de un ser querido a partir de la enfermedad de la adicción basada en el modelo R.I.C.E.

RESPECTO:

Este es un momento confuso y difícil para usted y los niños. Incluso si no tienen toda la información, lo más probable es que estén captando cambios en las rutinas, las interacciones familiares y diferentes muestras de emoción. Estas son algunas ideas para reconocer estos cambios con respeto.

- **Practique la paciencia y la compasión y desarrolle rutinas:** Tenga en cuenta que todos los niños necesitan límites, estructura y límites, incluso en los tiempos más difíciles.
- **Entienda su desarrollo:** El concepto de muerte y respuesta de los niños al dolor cambia a medida que su cerebro se desarrolla. Comprendan su respuesta al dolor y las maneras de apoyarlos en función de su edad.
- **Funerales:** Hay muchas maneras apropiadas para la edad de involucrar a los niños en un funeral. Algunas familias quieren "proteger" a sus hijos del dolor de un funeral. Pero muchos se beneficiarán de ser incluidos. Tal vez podrían escribir algo para ser leídos o dibujar algo para ser compartido. Tal vez podrían ayudar a seleccionar la música.
- **Respete la memoria:** Ábrete a hablar de la persona que ha muerto y a mantener fuerte en vuestros corazones la memoria de esa persona.

INFORMAR:

Muchas familias tienen problemas con la forma de informar a sus hijos sobre una muerte por consumo de sustancias. Una vez más, no hay una manera correcta o incorrecta de hacerlo, pero las siguientes directrices pueden ser útiles.

- **Prepararse:** Tómese un momento antes de hablar con su hijo. Respira un par de profundidades. Piensa en lo que va a decir.

- **Practicar la paciencia y la compasión:** Prepárese para repetir las cosas varias veces. Los conceptos de muerte, adicción y consumo de sustancias son un reto para todos nosotros comprender. La mayoría de los niños no lo "conseguirán" la primera vez que se discuta. Piense en estas "repeticiones" como oportunidades para recordarle al niño que es amado, seguro, valiente y amable.
- **La Verdad:** Siempre diga la verdad, de una manera apropiada para la edad. Recuerden que, a menudo lo que un niño ha imaginado u oído de los demás puede ser casi peor que la realidad. Dada la cantidad de información disponible en las redes sociales, es posible que sepan más de lo que cree que hacen y/o pueden estar mal informados. Hable sobre la adicción como una enfermedad, al igual que el cáncer o las enfermedades cardíacas. Culpar a la enfermedad de la adicción, y no a la persona, de la muerte.
- **Usar hechos:** "Papá murió de una enfermedad. Esa enfermedad se llama adicción".
- **Contestar preguntas:** Los niños pueden preguntar acerca de la medicina y el alcohol.
- **Lo que puede hacer:**
 - Enseñe a los niños a tomar la medicina correctamente, cómo seguir las instrucciones y cómo leer la etiqueta.
 - No diga a los niños que las vitaminas o los medicamentos son dulces, para que lo tomen.
 - Asegúrese de que los niños solo sepan tomar medicamentos o vitaminas de un padre u otro adulto de confianza.

CONNECTAR:

Sobre todo, los niños necesitan sentir que son amados, que están a salvo y que son importantes. Por difícil, rompecorazones e insondable que sea, también es una oportunidad para construir conexiones y reforzar lo que es importante en su familia. Tal vez tomarse el tiempo para sentarse con un niño le dará consuelo también.

- **Empezar con Amor:** Siempre tranquilice al niño de que es amado, que la persona los amaba y que la enfermedad y la muerte no son su culpa.
- **Las emociones son altas:** Díglele a su hijo que pueden notar que los adultos actúan de manera diferente. Usted puede decir, "Puedes verme llorar a veces. Sé que no estás acostumbrada a verme llorar. Quiero que sepas que todo el mundo llora. Estoy bien, sin embargo, y llorar nos ayuda a liberar emociones".

- **Continuar conectarse:** Comience y termine cada conversación haciendo hincapié en que el niño es amado y seguro. ¡Esto no se puede decir lo suficiente! Consulte con el niño para ver cómo le va después de la conversación. "Eso fue algo muy difícil de hablar. ¿Cómo estás ahora? ¿Qué podría ayudarte? ¿Damos un paseo, o simplemente nos sentamos en silencio durante unos minutos?"
- **Buscar apoyo:** Busque recursos de apoyo local. Pide ayuda. Busque conexiones dentro de su comunidad. El apoyo también puede provenir de lugares inesperados como la escuela, lugares de culto, clubes o equipos.

EMPODERAR:

Está pasando por algo que es difícil. Usted puede dar a los niños y a sí mismo las herramientas que necesita para sobrevivir a esta situación. Estas son algunas maneras de empoderarse a sí mismo y a su familia:

- **Conciencia:** Practique tomar algunas respiraciones profundas o ejercicios de atención plena.
- **Las Siete C:** Publica las Siete C en tu casa u oficina. Los niños no son responsables del consumo de sustancias del miembro de la familia y pueden centrarse en habilidades saludables para hacer frente. Las Siete C son: no lo provoqué, no puedo controlarlo, no puedo curarlo, pero puedo cuidarme comunicando mis sentimientos, tomando buenas decisiones y celebrándome a mí mismo.
- **Modelo de Cuidar a Si Mismo:** Es importante que sea amable y paciente consigo mismo y reciba apoyo. ¡Los niños se darán cuenta y aprenderán de esto! Se les animará a saber que usted está cuidando de sí mismo. Esto les ayudará a sentirse seguros. Trate de obtener un poco de aire fresco todos los días: caminar o hacer ejercicio. Mantenerse hidratado. Practique algunos ejercicios de respiración profunda.
- **"Estás a Salvo":** Gran parte del trabajo con estos niños es hacerlos sentir seguros. Tranquilíalos de que estás sano y seguro y que estarás ahí para ellos si te necesitan.
- **Proporcionar Herramientas:** A los niños se les harán algunas preguntas difíciles. Dé al niño "guiones" para que puedan ser preparados en diferentes situaciones cuando se le hagan preguntas. Tal vez pueda escribir algunos guiones para usted mismo.
- **Prevención:** Obtén más información sobre cómo puedes romper el ciclo de adicción en tu familia. La prevención es una parte importante de este proceso para cualquier niño.

Padres: Cómo Hablar con los Niños sobre el Suicidio

Talia Lakritz, Insider

Hablar con los niños sobre el suicidio

Los adultos a menudo quieren proteger a los niños de las duras realidades de la vida y les resulta difícil hablar de suicidio con niños. Sin embargo, protegerlos puede quitarles oportunidades para sanar. A medida que los niños escuchan a los adultos hablar sobre la muerte de su ser querido, crearán sus propias versiones de los acontecimientos. La información veraz y apropiada para la edad ofrece oportunidades para abordar cualquier inquietud o idea errónea que los niños tengan alrededor de la muerte de la persona.

Muchos cuidadores y padres también dudan en hablar sobre el suicidio por vergüenza, confusión o miedo. Hablar de depresión, enfermedad mental y suicidio quita el estigma y abre líneas de comunicación que son esenciales a medida que las familias se apoyan mutuamente después de una muerte. A continuación, se presentan sugerencias e información para ayudarle a tener estas conversaciones importantes.

Muchos adultos sienten que los niños son demasiado jóvenes para escuchar la verdad sobre una muerte y están nerviosos para usar los términos "muerto" o "suicidio". Usar la frase "murió por suicidio" le ayudará a discutir la forma en que la persona murió. El término "suicidio cometido" puede sugerir que se cometió un crimen y que se logró un "suicidio completo" que puede sugerir que se logró un logro.

Dependiendo de la edad de los niños, la información que buscan y necesitan variará. Proporcionar hechos básicos y permitir que sus preguntas guíen la conversación. Estos son algunos ejemplos para explicar el suicidio y responder a sus preguntas:

- "Murió por suicidio."
- "Muerto significa que el cuerpo ha dejado de funcionar y no se puede arreglar."

- "Nuestros pensamientos y sentimientos provienen de nuestro cerebro y a veces el cerebro de una persona puede enfermarse mucho, al igual que un cuerpo puede. Esto a veces se conoce como enfermedad mental. Esta enfermedad puede hacer que una persona se sienta muy, muy triste y desesperada. Algunas personas sienten que la única manera en que su dolor y tristeza desaparecerán es hacer que su propio cuerpo deje de funcionar".
- "Aliente a los niños a hablar con los adultos acerca de sus preguntas y sentimientos. 'Probablemente tienes un montón de preguntas sobre lo que pasó. Siempre puedes preguntarme y vamos a pensar en ideas sobre otros adultos con los que puedas hablar'".
- "Si preguntan cómo sucedió, proporcione información veraz pero sencilla. 'Ella tomó demasiadas pastillas.' 'Se lastimó a sí mismo y su cuerpo dejó de funcionar.'"

Para ayudar a su hijo a superar su dolor, esté presente y escuche activamente sin tratar de mejorarlo o quitándole el dolor. Permítale compartir lo que están pensando y sintiendo y discutir los recuerdos que tienen de la persona que murió. Comparte historias, usa el nombre de la persona y muéstrele que está bien llorar o reír, ayúdale a ver que no están solos en este viaje.

Pensamiento Mágico y Remordimientos

Algunos niños creen que jugaron un papel directo en la muerte, un concepto llamado pensamiento mágico. Pueden pensar en cosas que podrían haber hecho o deberían o no debieron haber dicho a la persona que murió. Los remordimientos son una parte común del dolor, pero a veces estos pensamientos los hacen sentir como si tuvieran un papel en la muerte de la persona. Sienten que sus palabras o acciones tenían suficiente poder para influir en alguien para suicidarse. Recuerde a los niños que su ser querido murió porque su cerebro estaba enfermo y no pensaba claramente. Muchos factores influyen en por qué alguien moriría por suicidio y ningún factor causó la muerte.

Cómo los Niños Experimentan el Luto

Los niños que lloran una muerte por suicidio experimentarán una amplia gama de sentimientos y todos estos sentimientos son normales. Los niños pueden expresar sus sentimientos a través de comportamientos en lugar de palabras. Ayúdales a encontrar maneras apropiadas de expresar y liberar lo que hay dentro a través del arte, la actividad y el juego.

Los niños más pequeños también pueden retroceder en sus comportamientos, como mojar la cama o necesitar un viejo artículo de confort. Por lo general, estos comportamientos disminuirán a medida que el niño se adapte a este momento de su vida. Mientras el niño no se lastime a sí mismo ni a los demás, cualquier expresión de dolor es normal y está bien.

Cuando ocurre una muerte, los niños se preocupan por cómo afectará su vida y quién estará allí para cuidar de ellos. Pueden preocuparse por otra muerte que ocurre o por quién los llevará a la escuela. Proporcionar información sobre su horario y quién satisfará sus necesidades puede disminuir su ansiedad.

El dolor viene en oleadas. No es inusual que los niños sean muy emocionales o hagan muchas preguntas y de repente parecen no verse afectados por la muerte. Esta es su manera de aceptar todo lo que pueden manejar en ese momento. Pueden regresar con muchas emociones o preguntas junto con la necesidad de volver a contar su historia una y otra vez.

Apoyo al Viaje del Duelo

A medida que los niños crezcan, su dolor evolucionará. Esta experiencia es parte de lo que son y las cosas nunca volverán a ser como eran. Pueden volver a experimentar su dolor a medida que alcanzan varios hitos. Es importante registrarse con ellos y apoyar maneras saludables para que vuelvan a procesar su dolor.

Su organización local de duelo puede ofrecer programas y maneras de mantener a su hijo a lo largo de su vida. Los recursos, como un grupo de apoyo al dolor, proporcionan oportunidades para aprender de los demás y sentirse menos aislados. Muchos de sus amigos no han experimentado algo como esto, por lo que los grupos ayudan a normalizar su dolor y crear un sistema de apoyo útil.

La manera más importante para que usted apoye a su hijo es modelar respuestas saludables al duelo. Los niños aprenden sobre el dolor al ver a los adultos en sus vidas. Comuníquese con otras familias, amigos o profesionales para obtener atención y apoyo. Encuentra actividades que reconozcan su dolor y se permitan recordar a la persona que murió. Ten paciencia y dase tiempo.

Apoyo a Niños y Adolescentes

Después de un Suicidio

*Del The Dougy Center:
The National Center for
Grieving Children & Families*

Explicar la muerte por suicidio a un niño o adolescente puede sentirse abrumador e intimidante. Como adultos, a menudo queremos protegerlos del estigma y la vergüenza que pueden acompañar tal muerte. Estos son algunos consejos para hablar con niños y adolescentes sobre una muerte suicida y maneras de apoyarlos en su dolor.

Hablar sobre el Suicidio

¿Cómo se lo digo a mi hijo o adolescente? Es una pregunta que escuchamos mucho. Comience con una explicación corta y sencilla de lo que sucedió en el lenguaje que los niños pueden entender. Deje que sus preguntas guíen qué más compartir. Usted no tiene que describir en detalle lo que sucedió (a menos que pregunten, y entonces usted debe responder honestamente). Se podría decir, "Tengo noticias muy tristes, mamá murió de algo llamado suicidio. Ella se disparó a sí misma." o "tu padre murió anoche, tomó demasiadas pastillas." Evite eufemismos como acolcharse, irse a dormir, cruzarse o perderse (como es "la perdimos"), ya que pueden confundir a los niños.

Aunque estas discusiones pueden ser difíciles de tener, ser honesto y abierto es un primer paso importante para ayudar a los niños afligidos. Minimiza la confusión que proviene de la desinformación, y también evita que los niños utilicen sus limitados recursos energéticos e internos para averiguar lo que sucedió. Los niños a los que no se les dice la verdad a menudo llenan los espacios en blanco ellos mismos, a veces con una historia que es peor que lo que realmente sucedió. De hecho, muchos niños y adolescentes llegan a creer que estoy de alguna manera causaron la muerte, especialmente si nadie les dirá lo que sucedió. Las noticias también viajan rápido, y es importante que los niños escuchen sobre la muerte de un adulto cariñoso en lugar de a través de las redes sociales o chismes.

"¿Por qué?" es a menudo la primera pregunta que todo el mundo hace después de que alguien muere de suicidio. Usted puede apoyar a los niños y adolescentes explicando

que hay muchos factores que pueden llevar a alguien a morir de suicidio. Una muerte suicida no es el resultado de un solo evento como una ruptura, la pérdida de un trabajo, una muerte y una gran decepción, a pesar de que puede parecer que ese evento fue la causa de la muerte. La muerte por suicidio es el resultado de alguien que experimenta un dolor emocional insoportable, se siente desesperado por ello cada vez mejor, y pensar que la muerte es la única manera de detener el dolor.

Los niños y adolescentes podrían culparse a sí mismos y preguntarse si podrían haber hecho algo para prevenir la muerte. También pueden temer que ellos o alguien más que les importa mueran de suicidio. Puede asegurarles que la muerte no fue su culpa. También puede ofrecer apoyo escuchando, animándolos a que vengan a usted con preguntas e inquietudes, ayudándoles a encontrar maneras de expresar sus pensamientos y emociones. Compartir con ellos sobre las maneras en que está buscando apoyo para usted puede aliviar los temores que pueden tener sobre su salud y seguridad.

Reacciones y Comportamientos

Los niños pueden experimentar muchas emociones diferentes, incluyendo tristeza, ira, frustración, miedo, confusión, impotencia, soledad, vergüenza, culpa, entumecimiento y alivio. Sus reacciones pueden depender de su edad, personalidad, experiencias con la muerte y nivel de desarrollo. A veces los niños no muestran ninguna reacción visible en absoluto. No hay sentimientos correctos o equivocados en el dolor, sólo experiencias individuales. No es raro que un niño o adolescente sienta alivio después de la muerte, especialmente si los problemas de salud mental crearon agitación. Algunos pueden sentir que el padre los abandonó, o que no eran amados. Los niños tienden a moverse rápidamente de una emoción a otra, llorando un minuto y pidiendo un refrigerio al siguiente. Con emociones poderosas como la ira y el miedo, considere encontrar maneras para que los niños las expresen con seguridad. Recuerde a los niños que si bien está bien tener grandes sentimientos. "Estás muy, muy enojado en este momento, y

está bien", no está bien lastimar a nadie ni nada. "Puedes estar muy enojado, pero no puedes patearme ni tirar tus juguetes al perro. Puedes golpear la bolsa de perforación o pisotear en la envoltura de burbujas."

Depresión contra angustia adolescente normal

La transición de la infancia a la edad adulta es por naturaleza un momento tormentoso y estresante de cambios y desafíos físicos y emocionales. Entonces, ¿cómo sabe cuándo un adolescente está deprimido? Las grandes diferencias son la longitud y la intensidad de los síntomas.

Los cambios de humor y los sentimientos de tristeza son normales, pero generalmente no duran más de unos días. La depresión implica sentimientos de desesperanza, ira y frustración que duran mucho más tiempo y se intervienen en el camino de la vida diaria. Los cambios en los hábitos de comer o dormir, una caída en el rendimiento en la escuela y los deportes, declaraciones de auto daño, pérdida de interés en los amigos, o actividades que solían disfrutar - todos son indicadores de depresión potencial.

Signos de depresión:

- Ira prolongada, frustración o lágrima
- Retirada de actividades de disfrute previo (deportes, clubes, etc.)
- Pérdida de relaciones o falta de interés en ellas (amistades entre pares, relaciones románticas)
- Problemas para dormir o dormir excesivamente
- Cambio en el apetito: no comer o comer demasiado, lo que incluso puede afectar el peso
- Moverse o hablar lentamente (o demasiado rápido si expresa signos de manía)
- Dificultad para concentrar o recordar información, que puede incluir una disminución en el rendimiento académico
- Aumento de pensamientos o referencias a la muerte o el suicidio, incluyendo comportamientos autolesivos

Un mayor riesgo de suicidio para adolescentes deprimidos

Los adolescentes y adultos jóvenes todavía se están desarrollando en el sistema límbico del cerebro, que regula sus emociones, así como su corteza prefrontal, que está a cargo del control de impulsos. Añada la depresión a la mezcla, y la combinación de desencadenantes emocionales intensos con pensamientos impulsivos de escape pone a los adolescentes y adultos jóvenes en mayor riesgo de tomar una decisión potencialmente fatal.

La depresión es el mayor factor de riesgo en el suicidio, pero es tratable con ayuda. La clave es atraparlo. De hecho, la Academia Americana de Pediatría recomienda la detección anual de la depresión para adolescentes.

Qué hacer con un adolescente con depresión

Los padres no tienen que esperar a una prueba de detección de depresión si notan algo con su hijo adolescente. Una conversación es un gran lugar para comenzar. La depresión es aislada, y sólo el proceso de ponerlo a la intemperie puede ser terapéutico en sí mismo.

Si los padres sospechan que su hijo puede tener depresión, su mejor primer recurso es probablemente su proveedor de atención primaria, que puede referirse a otros recursos si es necesario. Por lo general, el tratamiento incluye terapia de conversación y, a veces, medicamentos.

Un gran beneficio para la terapia: Los padres no están necesariamente entrenados para ver los signos del suicidio, pero un terapeuta lo es. Al desarrollar una relación con el adolescente y la familia, un terapeuta puede detectar signos de problemas y tratarlos antes de que empeoren.

Cómo hablar con los adolescentes sobre el suicidio

Incluso si un adolescente no está mostrando signos de depresión, lo más importante que los padres pueden hacer para prevenir el suicidio es hablar con sus hijos al respecto. Al igual que el sexo, las drogas, el acoso escolar o cualquier otro tema que enfrenten los adolescentes, el suicidio está plagado de incomodidad y estigma. Abunda la desinformación, lo que hace que sea mucho más crucial discutir. Y una conversación honesta sobre el suicidio permite a los adolescentes saber que pueden llegar a usted con problemas si es necesario.

Por supuesto, el suicidio no es el tema más fácil de abordar. Estos son algunos consejos para comenzar la conversación (y mantenerla positiva):

- Empiece naturalmente
 - Aproveche los programas de televisión y la cobertura de los medios de comunicación del tema para iniciar una conversación. Un enfoque indirecto puede ser útil: "Algo como, 'Oye, leí un artículo sobre esto. ¿Qué te parece?'"
- No se preocupe por "poner ideas en sus cabezas"
 - Una conversación no va a hacer que un niño se deprima o se suicide. De hecho, hablar abiertamente sobre el suicidio con adolescentes puede mitigar los efectos de un suicidio en una comunidad, ya que los suicidios "imitadores" a menudo son alimentados por la glamorización y la idea errónea.

- Contrarrestar el estigma
 - Cualquier cosa que un niño interprete como juicio o estigma podría hacer que se cierren y no quieran volver a hablar de ello. Si un niño expresa esos pensamientos, mantén la calma. Tómallo en serio y escucha, pero en la medida de lo posible, contiene su propia reacción emocional. Los niños van a ser hipersensibles a su percepción de ello, y muchos niños percibirán la reacción temerosa de un padre como ira - lo que mejora el secreto a su alrededor.
- No trate de arreglarlo
 - En su lugar, escuche a los adolescentes, apoye y busque ayuda profesional. Manténgase atento a cualquier patrón, cambios de humor, pérdida de esperanza sobre el futuro, o cambios en las calificaciones o el rendimiento deportivo.

Lo que ayuda

Cuando los niños y adolescentes están de luto, las personas pueden ser rápidas para ofrecer consejos y dar opiniones. Lo más útil es escuchar sin juzgar, interpretar, asesorar o evaluar. Puede ser tentador minimizar sus sentimientos, o convencerlos de que piensen o se sientan de manera diferente a como lo hacen. Si se trata de un caso de desinformación, es útil proporcionar los detalles correctos, pero aun así permitirles expresar su versión de las cosas. A veces la mejor respuesta es validar sus pensamientos y sentimientos. Por ejemplo, "Realmente te sientes incómodo cuando los niños en la escuela hablan de odiar a su madre. Desearías que supieran lo que es que una madre muriera". Responder de esta manera ayuda a los niños y adolescentes a confiar en que escucharás, dejándolos más propensos a venir a usted cuando están lastimando o necesitando consejo. No tiene que tener todas las respuestas. Hay muchas preguntas en torno a una muerte suicida que no tienen respuestas. Está bien decir que no lo sabes.

La vida a menudo está en agitación después de una muerte por suicidio, por lo que es útil encontrar maneras de crear previsibilidad. Algunos ejemplos son: rutinas alrededor del desayuno, llegar a la escuela, después de la escuela, tareas y hora de acostarse. Los niños también pueden necesitar cierta flexibilidad para saber qué esperar, "la hora de acostarse es a las 7:30pm", pero pueden confiar en que si necesitan algo diferente ("La noche podemos leer una historia adicional"), las personas en su mundo serán receptivas.

Cuando alguien muere, los niños pueden sentirse impotentes y fuera de control. Dar a los niños opciones puede ayudarles a recuperar un sentido de poder y control en su mundo y confiar en que pueden tener voz en sus vidas. Proporcione opciones diarias que estén en línea con su nivel de desarrollo. Por ejemplo: "¿Te gustaría cereales fríos o calientes para el desayuno?" "Necesito ayuda con la cena, ¿te gustaría poner la mesa o limpiar los platos?" La basura tiene que salir hoy, ¿prefieres sacarla esta mañana o después de la escuela?"

También es importante dejar que los niños y adolescentes tomen decisiones sobre cuestiones directamente relacionadas con la muerte y su dolor. Los ejemplos incluyen preguntar a los niños y adolescentes si quieren ayudar a clasificar las pertenencias de la persona que murió (y qué artículos les gustaría guardar) y cómo quieren reconocer días significativos tales como vacaciones, cumpleaños y el aniversario de la muerte.

Los niños y adolescentes a menudo recurren al juego, el movimiento y la creatividad para expresarse y dar sentido a su situación. Considere ofrecer oportunidades para jugar con muñecas y marionetas; crear arte de todo tipo (recuerde que el proceso es más importante que el producto); y escribir, registrar en diario y hacer videos. El juego de gran energía como correr, golpear una bolsa, disparar aros, golpear en un tambor y los deportes pueden ser formas seguras de expresar emociones fuertes, así como tocar un instrumento, escribir canciones o simplemente escuchar música.

Recuerden y hablen sobre cómo vivió la persona en lugar de sólo sobre cómo murió. Su vida era única e importante. Después de una muerte suicida, la gente a menudo evita hablar de la persona que murió porque no sabe qué decir. Puedes ayudar compartiendo fotos, historias y detalles sobre la vida de la persona: "A tu papá le gustaba mucho ir a pescar contigo", o "Tu mamá era una gran cocinera, sé que amabas sus panqueques". A veces sólo recuerdo decir que el nombre de la persona puede ser muy significativo para los niños y adolescentes.

Funerales, memoriales y celebraciones de los servicios de vida, muchas familias que han experimentado una muerte suicida se preguntan si deben celebrar un servicio y si se debe permitir que los niños asistan. Cada familia es diferente, pero hemos aprendido de niños y adolescentes que tener alguna manera de despedirse es importante. Pregunte a los niños y adolescentes cuánto quieren participar en la planificación. A menudo tienen ideas claras

sobre cómo quieren honrar a la persona que murió. Para algunas familias, elegir tener un servicio es otra forma de romper el estigma que puede rodear una muerte suicida.

Apoyo en la Escuela

La escuela puede proporcionar rutina, familiaridad y consistencia. También puede ser una fuente de estrés, dependiendo de lo comprensiva y flexible que sea la comunidad escolar. Hable con los maestros y otros empleados sobre la muerte y cómo pueden ser solidarios. Pregúntele a su hijo lo que le gustaría compartir con sus compañeros de clase y otras personas en la escuela, y ayude a los niños a planificar cómo responderán a las preguntas. Estos son algunos ejemplos: "Mi hermano murió de suicidio". "Mi mamá murió por tomar demasiadas pastillas". "Mi padre murió, eso es todo lo que quiero decir en este momento." A veces las familias se sorprenden cuando los miembros de la comunidad escolar saben más sobre la muerte de lo que usted y sus hijos habían planeado compartir. Considere preparar a los niños para preguntas y comentarios inesperados y a veces crueles.

Tenga en Cuenta las Palabras

Cuando se habla de una muerte suicida las palabras que usa importan. Hay algunas maneras de hablar de ello que pueden aumentar la vergüenza y el estigma que rodea al suicidio. Por ejemplo, considere evitar la frase "suicidio cometido". Cometido es una palabra asociada con el comportamiento criminal ("Cometió un delito grave"). En su lugar, intenta decir "murió por suicidio" o "ella se suicidó". El uso de este lenguaje disminuye el estigma y el juicio al hablar sobre el suicidio de la manera en que lo haríamos con cualquier otro tipo de muerte ("Ella murió de cáncer"). Otra frase desafiante es "suicidio completado con éxito". Recordar a alguien por tener éxito o éxito en suicidarse añade estigma. Comentarios negativos como: "Fue un acto tan egoísta", "Estaba tan loco, no es de extrañar que se suicidara" y "Qué manera cobarde de ir", no son útiles. Si surgen preguntas, puede preguntarle: "Te preguntas si papá estaba siendo egoísta. ¿Qué pienses?" A continuación, puede agregar algo para ayudarles a entender mejor cómo el dolor emocional intenso puede llevar a las personas a sentirse desesperadas y pensar que la muerte es la única opción para detener el dolor en el que se encuentran.

Abordar el Estigma

Hablar abiertamente y responder preguntas honestamente es una de las mejores maneras de disminuir el estigma. A menudo es un tema impactante e incómodo y la mayoría de la gente no sabe qué decir. Al hablar abiertamente sobre ello en casa, usted ayuda a los niños y adolescentes a sentirse menos temerosos de lo que ha sucedido y más preparados para responder a la incomodidad y el juicio de los demás.

Obtenga Ayuda Adicional si es Necesario

Mientras que la mayoría de los niños y adolescentes finalmente volverán a su nivel anterior de funcionamiento después de una muerte, algunos están potencialmente en riesgo de desarrollar desafíos tales como depresión, dificultades en la escuela, o ansiedad. A algunas familias les resulta útil asistir a un grupo de apoyo donde pueden conectarse con otras personas que también están sufriendo una muerte por suicidio. Mientras que los amigos, la familia o un grupo de apoyo pueden ser suficientes para la mayoría de los niños, otros pueden requerir asistencia adicional. Si nota comportamientos continuos que interfieren con la vida diaria de un niño, busque el consejo de un profesional calificado de salud mental. No tenga miedo de preguntar sobre su experiencia y entrenamiento en el apoyo a niños y adolescentes después de una muerte suicida. Si usted o un niño que conoce está luchando con pensamientos de suicidio, por favor llame a La Línea Nacional de Prevención del Suicidio 1-800-273-TALK (8255). Están disponibles 24/7.

Encuentra Fuentes de Apoyo para ti Mismo

Si usted está siendo padre o apoyando a un niño afligido, una de las mejores maneras de ayudar es asegurarse de que usted está cuidando de sí mismo. Esto no significa ocultar tu dolor a niños y adolescentes. Más bien, significa asegurarse de que tiene personas y actividades en tu vida que son fuentes de comodidad e inspiración. Al acceder al apoyo, usted modela para sus hijos maneras de cuidarse a sí mismos, y usted les asegura que tendrá la energía y la presencia para estar allí para ellos. Un gran lugar para comenzar es la Fundación Americana para la Prevención del Suicidio. [<https://afsp.org/find-support/>]

Estos son sólo algunos consejos para apoyar a niños y adolescentes después de una muerte suicida. El dolor es exclusivo de cada persona y de cada familia, así que adapta estas sugerencias según sea necesario.

Volver a la Escuela después de una Pérdida de Suicidio: Para Adolescentes

American Foundation for
Suicide Prevention

Los años adolescentes son típicamente un tiempo de autodescubrimiento. Los adolescentes pasan tiempo pensando en su lugar en el mundo y en quién planean convertirse. Cuando alguien cercano a ellos muere por suicidio, los adolescentes con frecuencia luchan con cómo la muerte cambia su identidad y lo que piensan no sólo de sí mismos, sino de su familia. Una pérdida por suicidio a menudo desafía las suposiciones de un adolescente sobre la vida y cómo funciona el mundo. Muchos informan darse cuenta, por primera vez, de que la vida no es predecible ni justa.

Discusión en la Escuela

Volver a la escuela después de perder a alguien por suicidio puede ser estresante para los adolescentes. Sus compañeros con frecuencia harán muchas preguntas sobre quién murió y cómo murieron. Se recomienda que los adolescentes tengan una idea, de antemano, sobre cómo podrían querer responder a estas preguntas. Los cuidadores pueden ayudar a los adolescentes proporcionándoles amplias oportunidades para pensar en cuánto quieren compartir y con quién. Si un adolescente no quiere hablar de su pérdida con alguien en la escuela, se recomienda que los cuidadores les hagan saber que eso también está bien. No es raro que los adolescentes quieran privacidad después de una pérdida.

Las Redes Sociales

En estos tiempos, con Internet y las redes sociales, cada vez es menos probable que la muerte siga siendo privada. Simplemente hay demasiadas maneras en que se difunde la información. Piense en todas las formas en que los adolescentes se comunican: mensajes de texto, llamadas telefónicas, Facebook, Snapchat, Instagram y Twitter. La información (tanto fáctica como de rumores) se propaga rápidamente. Es útil para los padres discutir estas posibilidades con sus adolescentes, y explorar cómo van a hacer frente a ellos a medida que surgen.

Responder a Comentarios Hirientes

A veces la gente dice cosas insensibles después de que ocurre una pérdida de suicidio, ya sea por accidente o a propósito. Alguien que intenta consolar al adolescente podría causar malestar involuntariamente. Por ejemplo, un comentario bienintencionado que se suele hablar es: "Al menos ya no

tienen dolor". Para algunos, este comentario podría llegar a ser minimizar el dolor que se siente por el adolescente. Otras veces, se podría decir un comentario que es intencionalmente malo o dañino.

Los cuidadores pueden ayudar a los adolescentes a manejar los comentarios hirientes al empoderarlos para decirle directamente a la persona que el comentario fue hiriente. También pueden empoderarlos haciéndoles saber que pueden irse e ignorar a cualquiera que esté tratando intencionalmente de ser malo y cruel. Al igual que con los niños más pequeños, es importante que los adolescentes tengan un plan de seguridad si se molestan o se sienten abrumados durante el horario escolar. Los cuidadores pueden ayudar a sus adolescentes a identificar el mejor plan o solución para ayudarlos durante el horario escolar.

Cambio de Grupos de Amigos

Una forma en que los adolescentes se enfrentan es pasando tiempo con sus amigos. A veces los adolescentes tienen un cambio en su grupo de amigos después de una pérdida de suicidio. Gravitarán hacia las personas de su grupo de compañeros que "lo consiguen" y se alejarán de los amigos que no lo hacen. Por ejemplo, una adolescente contó la historia de darse cuenta de que no hacía clic con su antiguo grupo de amigos porque no podían entender todo lo que había pasado después de que su padre murió por suicidio. Terminó haciendo un nuevo grupo de amigos. No todos estos amigos tuvieron una pérdida en su vida, pero habían pasado por otras cosas difíciles y entendían, en cierto nivel, el dolor en el que estaba.

Hablar Ayuda

Los adolescentes a menudo recurren a sus amigos en busca de apoyo tanto en casa como en la escuela. Algunos adolescentes hablarán abiertamente con sus padres, pero otros dudarán en hacerlo. Si un adolescente no se está abriendo sobre sus sentimientos (lo cual es bastante mal), los cuidadores pueden alentarlos a hablar con otro adulto de confianza. Esto puede ser un maestro, consejero, entrenador u otro pariente. Incluso podrían ser los padres de un amigo. Los cuidadores también pueden buscar apoyo externo para su hijo adolescente. Esto puede ser en forma de un grupo de apoyo al duelo o un campamento de duelo. Lo importante es que el adolescente sabe que el apoyo está disponible cuando lo necesita.

Consejos para los profesores después de un suicidio

Headspace National Youth
Mental Health Foundation

El suicidio es un tema difícil de hablar y tratar, particularmente después del suicidio de un estudiante. A pesar de esto, hablar con los estudiantes sobre lo que ha sucedido es un paso muy importante para curarlos para hacer frente al trauma y el dolor asociados con el suicidio. Hablar con los estudiantes y escuchar sus preocupaciones también puede ayudar a destacar a los estudiantes que pueden estar teniendo dificultades para sobrellevar, y que podrían beneficiarse de algún apoyo extra de consejeros escolares u otros profesionales.

Los maestros pueden sentirse inciertos acerca de su papel en involucrarse con los estudiantes después de un suicidio. En estos tiempos, está bien hablar sobre el suicidio dentro y fuera del salón de clases en respuesta a las necesidades de los estudiantes. En el aula, la discusión sobre el suicidio puede surgir en momentos inesperados y se podría ver que toma un valioso tiempo de enseñanza. Hablar del suicidio no debe ser convertido en un tema prohibido. Se alienta a los maestros a reconocer lo que ha sucedido y reiterar que este tipo de trauma es probable que afecte a las personas de diferentes maneras. Es importante incluir mensajes que delinean opciones para buscar ayuda y afrontamiento positivo en estos debates.

Estos son algunos consejos para ayudarle a discutir el suicidio con los estudiantes y también en saber cuándo derivar a un estudiante a un consejero escolar u otro profesional de salud mental para obtener más apoyo.

Hace	No hace
Escuche a los estudiantes si quieren hablar. Es importante que los estudiantes sientan que pueden hablar con un adulto de confianza sobre cómo se sienten o lo que están experimentando. Al hacer que un estudiante se sienta escuchado y apoyado, es más probable que sea abierto sobre su riesgo y discutiendo opciones para acceder a más ayuda.	Asumir el papel de ser consejero. A menos que esté calificado, este no es su papel. Los estudiantes necesitarán su apoyo y comprensión después del suicidio. Sin embargo, es importante que sólo el personal capacitado profesionalmente explore y gestione cuestiones más complejas y significativas relacionadas con el nivel de angustia y capacidad de un estudiante para hacer frente.
Sea empático. Esto es muy importante para ayudar a los estudiantes a sentirse apoyados, Ayuda a demostrar que usted está escuchando y puede reflejar cierta comprensión de lo que el joven está sintiendo o experimentando. Sin embargo, también es importante ser consciente de los límites claros y saber cuándo es el momento de referir al estudiante a los consejeros escolares.	Haz cualquier cosa que le haga sentir incómodo. Si no se siente cómodo interactuando con los estudiantes en este tema sensible, pida ayuda al personal de bienestar que está capacitado en esta área.

Hace

Mantenga la rutina normal tanto como sea posible. Esto es importante tanto para usted como para sus estudiantes. Tener rutina proporciona cierta certeza y comodidad que a menudo se pierde temporalmente cuando ocurre cualquier evento traumático. Mantener la rutina también ayudará a minimizar la participación excesiva de los estudiantes en la discusión en torno al suicidio, lo que puede aumentar su angustia.

Guía una discusión sobre el suicidio si cree que es necesario. Si nota que los alumnos están distraídos y consumidos por el tema del suicidio, puede ser apropiado facilitar una discusión de clase sobre lo que ha ocurrido. Si lo considera apropiado, debe limitarse al tiempo a entre 5 y 10 minutos y centrarse en los mensajes de acceso a la ayuda y en estrategias de afrontamiento saludables. Además, es posible que deba limitar cuántas conversaciones de esta naturaleza tienen lugar. También es importante tratar de disipar cualquier rumor que circule sobre el suicidio del estudiante y explicar que es probable que los rumores aumenten su propia angustia.

Tenga en cuenta los factores de riesgo. Tener una conciencia básica de los factores de riesgo le ayudará a identificar a los estudiantes que pueden estar en riesgo. Si usted está preocupado por algún estudiante o identifica a los estudiantes que cree que están en riesgo, es necesario remitirlos al consejero escolar. Tener una idea de los factores de riesgo también puede ayudar a aliviar su ansiedad alrededor de la cual los estudiantes pueden o no estar en riesgo.

No hace

Garantice la confidencialidad a un estudiante si está preocupado por su seguridad. Si usted está preocupado por un estudiante, debe comunicarle esto, así como hacerles saber que se lo remitirá al miembro del personal correcto. Si un estudiante le pide que no divulgue ninguna información relacionada con su seguridad o la seguridad de otro estudiante, usted necesita informarle que mantenerlos seguros es parte de su trabajo y que usted está obligado a transmitir esta información a la gente apropiada. Ser transparentes con los estudiantes es esencial para mantener su confianza y respeto.

Que toda la discusión sobre el tiempo de clase sea fomentada por el suicidio. Si bien es posible que reconozca la necesidad de los estudiantes de analizar el suicidio, es importante contenerlo a un período limitado dentro del tiempo de clase. Algunos estudiantes pueden sentir la necesidad de discutir el suicidio; otros pueden encontrar esto más angustioso. Si usted elige tener una discusión en clase sobre ella, asegúrese de que los estudiantes entiendan que los próximos 5-10 minutos serán asignados a esta discusión y que el resto del tiempo de la clase será enfocado en el contenido de aprendizaje.

Hacer evaluaciones o diagnósticos. No es su función evaluar o diagnosticar a los estudiantes. Esto sólo debe ser hecho por profesionales con la formación adecuada. Al hablar de un estudiante con el consejero escolar, puede ser más útil describir los cambios en su comportamiento u otros comportamientos observados.

Suicidio Juvenil

Si usted cree que una persona joven está en riesgo inminente de suicidio, debe buscar apoyo profesional de su servicio de salud mental local o departamento de emergencias y mantener a la persona joven segura hasta que llegue la ayuda. Retire cualquier medio de suicidio disponible para ellos en las inmediaciones, como medicamentos o armas. Permanezca con el joven (o organice la supervisión) hasta que pueda ser visto o evaluado por un profesional.

Programas y Servicios

Campamento

En el Campamento de Amanda the Panda, adultos, adolescentes y niños (niños y niñas de jardín de infantes y mayores) encuentran un lugar de comodidad y apoyo mientras se conectan con otras personas que han experimentado la muerte de un ser querido. Con la compañía de consejeros de campamento voluntarios capacitados, los campistas se reúnen para honrar, recordar, aprender y crecer en su viaje de duelo.

Los jóvenes y los campistas adultos se agrupan con compañeros de su propia edad y disfrutan de la diversión de un campamento nocturno. Los consejeros del campamento y los voluntarios guían a los campistas a través de actividades apropiadas para la edad que se centran en el recuerdo y la curación. ¡La diversión y la risa siempre son componentes enormes del fin de semana! Los campamentos diurnos centrados en la creación de habilidades de resiliencia y la conexión punto a punto también están disponibles bajo petición. Se requiere registro.

Luchar contra el Dolor: Grupos de Apoyo

Los grupos buscan fomentar un espacio seguro y de apoyo, con un enfoque en encontrar fortaleza personal, formar relaciones más profundas, compartir su historia, descubrir más significado en la vida y ver nuevas posibilidades. Con el objetivo de promover el apoyo y la conectividad entre pares, los grupos de apoyo trabajan para reconocer cómo el dolor afecta nuestras mentes y nuestro cuerpo. Los facilitadores capacitados guían a los grupos a través de discusiones y actividades significativas. Cada actividad ayuda a los participantes a aprender habilidades saludables para hacer frente y a crear rituales para honrar a sus seres queridos que han muerto.

Durante el invierno, primavera, verano y otoño se llevan a cabo sesiones de grupos de apoyo de seis semanas, con reuniones que tienen lugar los lunes por la noche. Cada grupo de apoyo incluye cenas seguidas de actividades de grupos pequeños basadas en la edad y el tipo de pérdida para facilitar el debate y el intercambio. El cuidado de niños está disponible bajo petición para niños menores de kindergarten. Se requiere inscripción.

Eventos de Apoyo Social

Desde reuniones de clubes de cena para adultos jóvenes, hasta oportunidades para asistir a eventos locales, Amanda the Panda involucra a los participantes durante todo el año en actividades que promueven la diversión y ayudan a individuos, niños y familias a reconstruir después de la muerte de un ser querido.

Visitas y Presentaciones Escolares

Nuestro personal y voluntarios a menudo visitan escuelas y estudiantes que se han visto afectados por la muerte de un ser querido, compañero de clase o un miembro del personal de la escuela. Las actividades y el debate están adaptados para satisfacer las necesidades de los estudiantes y la situación.

Cheer Box (Caja de Alegría)

Las vacaciones pueden ser extremadamente difíciles el primer año después de la muerte de un ser querido. Cada año, los voluntarios de Amanda the Panda se reúnen y entregan cheer boxes, llenos de 12 regalos significativos que dan a las personas y familias la oportunidad de unirse y honrar a su ser querido. Las nominaciones para los destinatarios se pueden hacer durante todo el año llamando al (515) 223-4847 o visitando nuestro sitio web.

Apoyo Comunitario

Muchas veces experimentamos el dolor como comunidad. Tal vez su organización o lugar de trabajo ha perdido a un miembro de su equipo, o su ciudad está sufriendo la pérdida de un individuo especial. Ofrecemos apoyo a grupos y comunidades enteras a través de nuestro Día de la Esperanza y la Curación y con otros programas adaptados a las necesidades de la comunidad. Las actividades ayudan a los residentes a sanar después de la tragedia y promover la curación para pérdidas que pueden no encajar dentro de nuestros grupos de apoyo y campamentos tradicionales.

Para oportunidades de voluntariado o para registrarse en programas, visite everystep.org o llámenos al (515) 223-4847.



(515) 223-4847
everystep.org