

Ayudando a los Niños a Sobrellevar Una Pérdida

(Adaptado del sitio de internet de la Sociedad Estadounidense de Consejería Escolar)

- Trate de mantener la rutina tan normal como le sea posible; los niños adquieren seguridad con la estabilidad que da la rutina.
- Limite el tiempo de exposición a la televisión y las noticias
- Sea honesto con los niños y comparta con ellos tanto como sean capaces de comprender, de acuerdo a su desarrollo
- Preste atención a los temores y a las preocupaciones de los niños
- Asegúrele a los niños que el mundo es un buen lugar para vivir
- Los padres de familia y los adultos deben de primero lidiar y evaluar sus propias respuestas a las crisis y al estrés
- Reconstruya y reafirme los afectos y las relaciones

Guía de Desarrollo para Lidiar con los Niños y el Duelo

Infancia (Entre 0 y 3 años de edad)

Cuando un miembro de la familia muere, un niño pequeño recibe menos afecto/cuidado amoroso como resultado de que la persona que lo cuida está de duelo. El niño pequeño podría reaccionar ante ésta situación de manera física, incrementando su llanto y mostrando dificultad para calmarse, podría desarrollar ligeras erupciones en la piel o aferrarse a las personas que lo cuidan. Esos comportamientos generalmente son temporales y disminuirán a lo que las personas que lo cuidan se sienten nuevamente en capacidad de enfocar normalmente su atención al niño pequeño.

Consejos para las personas que están de luto y que cuidan a niños pequeños:

- Pase un poco de tiempo cada día siendo solícito y reconfortando al niño
- Mantenga la rutina del niño tan consistente como le sea posible
- Permita que otros miembros de la familia pasen tiempo tranquilizando y cuidando al niño
- Permita que otros ayuden con las tareas hogareñas

Pre-escolares: (Entre los 2 y medio años a 5 años)

Los niños en edad pre-escolar no comprenden que la muerte es permanente. Ellos la ven como reversible y temporal. La muerte puede ser confundida con estar dormido o como que la persona sencillamente está ausente, con la creencia de que la persona regresará.

A lo que fallece uno de los padres de familia, otro niño de su misma edad, u otro ser querido; los niños en edad pre-escolar podrían exhibir estos posibles comportamientos:

- Mostrar a veces poco interés
- Mojar la cama, chuparse el dedo, hablar como un bebe, tener temor a la oscuridad
- Terror de separarse de sus seres queridos
- Necesitar hablar constantemente de la muerte. Estas repeticiones hacen que la muerte sea real para el niño, y podría decir cosas como "Ben está muerto y ya no puede usar su camioncito."

Para ayudar a los niños en edad pre-escolar a lidiar con la muerte, los adultos pueden hacer lo siguiente:

- Explicarles que esperar del funeral, de los padres de familia/otros miembros de la familia que están en el proceso de duelo
- Explicarles en un lenguaje simple como serán las cosas y que podría pasar
- Animar a todos los otros adultos a utilizar las palabras "morir/muerte" y no frases como "ya partió", "está durmiendo", "ya está descansando" ó "se fué de nosotros"; los niños a esta edad entienden todo literalmente y podrían no entender ese tipo de frases.
- Reafirmele al niño que las rutinas, las actividades y los horarios seguirán iguales
- Haga que sus explicaciones sean cortas, simples y sinceras; pero esté prevenido de que quizá usted tenga que repetir esas explicaciones frecuentemente

Niños en Edad Escolar

Edad de 5 a 9: Ven la muerte como posible para otros, pero no para ellos mismos.

Edad de 9 a 11: Comienzan a ver la muerte como una posibilidad para todos, incluídos ellos mismos. La muerte se convierte en algo real, final é inevitable. También muestran interes en los aspectos biológicos de la muerte y querrán saber detalles del evento.

Edad de 12 a 19: Los adolescentes podrían enfrentarse con muchas situaciones de pérdida, en adición a la muerte. Estas pérdidas podrían incluir la separación de sus amigos, la separación o el divorcio de los padres, etc. A menudo, la muerte de amigos, parientes y conocidos, disparan sentimientos de duelo que no han sido previamente resultados. Los adolescentes usualmente responden a ello de manera muy intensa. Debido a su etapa de desarrollo, el adolescente se encuentra en busca de explicaciones en relación a todos los aspectos de la vida, lo que incluye la muerte. Podría tener muchas preguntas "¿por qué?", que no pueden frecuentemente ser respondidas de manera adecuada por los adultos.

Los niños en edad escolar, podrían mostrar los siguientes comportamientos:

- Llorar/sollozar
- Ansiedad
- Dolores de cabeza
- Dolor en el abdomen/estómago
- Una reacción hostil hacia el fallecido
- Culpa
- No completar sus tareas
- Bajas calificaciones
- Falta de atención/concentración
- Pérdida de habilidades manuales
- Temor de perder a otros que le son cercanos

Los adultos pueden ayudar al:

- Proveer información a las preguntas de los niños
- Confortar a los estudiantes de manera física y verbal
- Admitir que los adultos no siempre comprenden por qué algunos eventos ocurren

"Hogar | Sociedad Estadounidense de Consejería Escolar (ASCA, por sus siglas en inglés.) Sin fecha, sin nombre del que lo publicó en el sitio de internet. 28 de mayo de 2015.

"Home | American School Counselor Association (ASCA)." *Home | American School Counselor Association (ASCA)*. N.p., n.d. Web. 28 May 2015.

Spanish - IB - 5-28-15