



Hablando con los niños sobre la pérdida o crisis

Se estima que 1 de cada 11 niños en los Estados Unidos experimentará la muerte de uno de sus padres o de un hermano antes de cumplir los 18 años. Esta cifra se duplica para quienes los que experimentan una pérdida de un ser querido antes de los 25 años.

Al cuidar a niños después de una pérdida, los padres y cuidadores a menudo necesitan apoyo para sí mismos. Al responder a una pérdida o crisis, ya sea una muerte, un desastre natural, violencia o un trauma, los niños y sus familias pueden beneficiarse de la siguiente información como guía para la conversación y el apoyo en momentos de necesidad.

- **Reflexione: Comience con usted:** cualquier esfuerzo para ayudar a su (s) hijo (s) debe comenzar con la autorreflexión y el apoyo para usted mismo. Los niños son sensibles al estrés que sienten los adultos y pueden guardar sus necesidades para no sobrecargar a los demás.
- **Evalúe: ¿Qué sabe su hijo?** - Preguntarle a su hijo lo que sabe le permite conocer la información que realmente necesita. Preguntar también genera confianza en que sus opiniones son importantes para usted, incluso cuando no está de acuerdo o necesita ofrecer una aclaración.
- **Escuche: Activamente y con cuidado:** escuche los pensamientos, necesidades y sentimientos detrás de lo que se comparte. A medida que su hijo explique, escuche información errónea, ideas falsas y cualquier temor o preocupación oculta.
- **Hable: de una forma honesta y simple:** los niños se benefician de información honesta, clara y apropiada para su edad. Retener información puede contribuir a sus ansiedades naturales y puede dar la impresión de que las cosas son demasiado horribles para discutir. Dar a los niños un vocabulario simple para la expresión de sentimientos y eventos ayuda a compartir.
 - "Algo muy triste / malo ha sucedido ..."
 - "Todavía no tenemos todas las respuestas, pero te lo haré saber" o "Podemos hablar más después ..."
 - "Me duele / estoy triste también ..."
 - "¿Tienes preguntas?"

Esta será una conversación continua. No va a ocurrir, ni necesita ser, todo de una vez.

- **Modelo: Sea un ejemplo:** compartir sus sentimientos y ser honesto acerca de sus emociones es un buen ejemplo para los niños. Hágales saber que está bien sentir...por ejemplo, llorar a menudo nos ayuda a sentirnos mejor. Los niños se benefician al ver cuán apropiado luce el manejo del



duelo. Ocultar sus sentimientos puede dar la impresión de que no hablamos de cosas que son difíciles. Si tiene problemas para manejar sus emociones, busque apoyo para usted mismo.

- **Mantenga la mente abierta: las preguntas pueden repetirse:** los niños a menudo repiten preguntas sobre la muerte en un esfuerzo por comprender. Su comprensión puede estar limitada por su nivel de desarrollo. Incluso pueden exhibir una curiosidad mórbida sobre los detalles. Tenga en cuenta que su curiosidad no pretende ser hiriente o molesta. Esté preparado para responder más de una vez, y con coherencia, a las mismas preguntas. Lamentablemente, no podemos garantizar que todo estará bien todo el tiempo. Después de una pérdida o una crisis, muchos niños y adultos necesitan comprensión y seguridad de que estarán a salvo.

Es posible que no tenga todas las respuestas, especialmente a las "grandes" preguntas que los niños hacen como "¿por qué?". Los niños hacen preguntas de las que posiblemente no podamos tener respuestas, por ejemplo... "¿Está en el cielo? ¿Sigo siendo una hermana? A menudo, la mejor respuesta es "¿Qué piensas tú?" Esta respuesta abre la puerta a la conversación y le brinda una idea de sus preocupaciones y necesidades.

- **Protección: limite la exposición a los medios:** las historias / imágenes continuas o repetidas sobre un evento de crisis pueden ser abrumadoras para los niños. Los niños más pequeños pueden creer que las imágenes repetidas y las noticias son eventos separados y que los peligros no han pasado. La exposición a los medios de comunicación también puede contribuir a su propio estrés y será percibido por quienes lo rodean.
- **Concéntrese en lo que puede controlar:** cuidar de su salud, tener planes de seguridad, hablar sobre los sentimientos, ayudar a los demás. Esta puede ser una oportunidad para discutir los planes establecidos para la seguridad y la respuesta familiar / comunitaria.
- **Esté atento: respuestas comunes:** es común que los niños sientan confusión, ansiedad y tengan dificultades con la atención o la concentración después de un evento de pérdida o crisis. Algunos pueden estar agitados, irritables, defensivos o retraídos. Puede producirse ansiedad por separación y ocasionalmente un niño puede exhibir un comportamiento regresivo como chuparse el dedo u orinarse en la cama. Es común que los niños se sientan ansiosos por lo que sucedió y cómo afectará sus vidas. Si el niño había funcionado bien antes de la crisis, es de esperarse que regrese a su comportamiento anterior en unas pocas semanas.
- **Adáptese: paciencia, paciencia, paciencia.** Sea paciente con quienes lo rodean y consigo mismo. Los sentimientos y los comportamientos pueden cambiar con el tiempo. Concéntrese en la adaptación a la vida después del evento. Es una experiencia continua y a largo plazo.
- **Busque apoyo: conéctese con otros:** a menudo hay recursos y existen otras personas que también están haciendo esfuerzos para brindar asistencia después de una crisis. Trabajar juntos permite compartir energía y una sensación de fortaleza que puede ayudar durante el estrés que se



produce como respuesta a la crisis. Esté abierto a la asistencia e interactúe con familiares, amigos y profesionales cuando sea necesario.

The Children's Bereavement Center ofrece grupos de apoyo de compañeros GRATUITOS para niños, sus familias y adultos después de una muerte. Para obtener información o participar en nuestros grupos de apoyo de compañeros CBC gratuitos, comuníquese al 888-988-5438 o support@childbereavement.org

