

# Cómo Hablar con Niños en Duelo Sobre el Coronavirus

Para los niños y las familias en duelo, la pandemia de coronavirus puede ser un momento especialmente aterrador e incierto.

Como expertos nacionales en duelo, The Children's Bereavement Center está consciente de que los niños y las familias continuarán sufriendo a medida que el mundo que nos rodea cambia. Durante este tiempo, la pérdida de nuestras rutinas, de nuestra vida social y los horarios escolares y laborales pueden aumentar el duelo y el dolor que sentimos por la pérdida de nuestro ser amado. Para ayudarlo a usted y a su hijo durante estos tiempos difíciles, hemos compilado una lista de consejos y estrategias, que compartimos a continuación.

**Averigüe lo que su hijo sabe.** Al hablar con un niño sobre un tema difícil, comprender lo que su hijo ya sabe o entiende puede ayudarlo a definir el tipo de conversación que tendrá con él. Al hablar con su hijo sobre el coronavirus, se aplica la misma recomendación. Quizás ya sepan mucho sobre el coronavirus, ya sea por las noticias o por lo que han escuchado de amigos o maestros. Alternativamente, un niño puede no saber nada sobre el coronavirus y tener muchas preguntas y preocupaciones sobre lo que está sucediendo en el mundo que lo rodea.

- A los niños más pequeños, les puede preguntar: "¿Has escuchado adultos hablando de una nueva enfermedad llamada coronavirus?"
- A niños mayores y adolescentes, les puede preguntar: "¿Qué han estado diciendo sus amigos o maestros sobre el coronavirus?"

Al escuchar a su hijo compartir lo que sabe, identifique las cosas que dice que no son ciertas para que pueda proporcionar información precisa.

**Brinde explicaciones apropiadas para su nivel de desarrollo.** A medida que corrige los malentendidos del coronavirus de su hijo y le proporciona información precisa, tenga en cuenta que nunca queremos abrumar a un niño con información que pueda asustarlo. Como regla general, cuanto más pequeño es el niño, más simple es la explicación que usted les proporciona. Siempre es mejor mantener las cosas simples y concretas. Si un niño tiene más preguntas, puede proporcionarle información adicional.

- Una explicación simple para un niño pequeño podría ser: "El coronavirus es como un resfriado o una gripe. ¿Recuerdas cómo fue cuando tuviste un resfriado / gripe? Algunas personas simplemente se sienten un poco enfermas y otras pueden tener tos o fiebre. Para las personas que contraen esta enfermedad, se quedan en casa y descansan y eventualmente se mejoran".



**Pregúntele a su hijo como se siente.** Si bien es importante brindarle a su hijo información precisa y apropiada para su nivel de desarrollo, brindarle el tiempo necesario para que comparta sus sentimientos con usted puede hacer una gran diferencia durante estos tiempos difíciles. Para todos los niños, el mundo puede parecer un lugar terrorífico en este momento; sin embargo, para un niño en duelo, que puede haber perdido recientemente a un padre o abuelo, escuchar y ver que una enfermedad puede causar la muerte de personas puede crear muchas preocupaciones que se deben hablar y compartir.

- Algunas cosas que puede decirle a su hijo son:
  - Sé que puede ser un momento aterrador y todos tenemos muchos sentimientos sobre todo lo que está sucediendo. ¿Cómo te sientes acerca de todo?
  - ¿Te preocupa que el coronavirus pueda afectarme a mí u otras personas que amamos y nos importan?
  - ¿Te preocupa que puedas contraer el coronavirus?

Para los niños de primaria, hablar sobre los sentimientos puede ser difícil. Proporcionar salidas creativas, como actividades de dibujo y música, puede ayudarlos a expresar lo que sienten.

**Ofrezca tranquilidad.** En estos tiempos difíciles, proporcionar a los niños una sensación de seguridad y tranquilidad es una de las cosas más útiles que podemos hacer. Sentir temor de que las personas que aman pueden enfermarse, e incluso morir, son reacciones normales para los niños en duelo y deben abordarse con sensibilidad y comprensión. Sin invalidar sus temores y preocupaciones, los padres y los cuidadores pueden asegurarles a sus hijos que nosotros, como adultos, estamos haciendo todo lo posible para mantenerlos a ellos y a nosotros mismos seguros y saludables.

- Algunas cosas que puede decirle a su hijo son:
  - Por supuesto que te sientes asustado. Como tu papá murió hace unas semanas, tiene mucho sentido el que te encuentres preocupado en este momento. Quiero que sepas que estamos seguros y saludables y planeo mantenernos seguros y saludables.
  - Los médicos nos han dicho que hay muchas cosas que podemos hacer para no contraer el coronavirus. Es por eso que nos lavamos las manos regularmente y nos quedamos en casa tanto como sea posible. Cuando hacemos estas cosas, se detiene la propagación del coronavirus y nos mantiene a todos sanos.
  - Los médicos y científicos nos han dicho que los niños que contraen el coronavirus mejoran. Los niños que contraen el coronavirus pueden tener tos, estar cansados y tener fiebre, pero con mucho descanso terminan sintiéndose mejor.

**Mantener la rutina.** Mantener un sentido de predictibilidad y rutina es una estrategia útil, ya que muchas cosas han cambiado en la vida de un niño en duelo. Con los cambios en la enseñanza escolar y la socialización debido al coronavirus, las cosas en las que los niños alguna vez confiaron ya no están disponibles de manera estable y consistente. Como padre



childbereavement.org

888.988.5438

LLAME PARA REGISTRARSE

o cuidador de un niño en duelo, intente incorporar la rutina y la predictibilidad en el día del niño tanto como sea posible.

- Algunas estrategias podrían incluir:
  - Tener un horario establecido para el desayuno, el almuerzo y la cena.
  - Tener una hora fija para acostarse
  - Tener un horario programado para actividades familiares y tiempo de juego

En tiempos estresantes, los padres y cuidadores pueden verse tentados a cambiar las reglas de la casa como una forma de proporcionar comodidad. Aunque la flexibilidad es importante, proporcionar a los niños una rutina de la que puedan depender puede proporcionarles una sensación de calma y seguridad.

**Está bien no saberlo todo.** Los niños a menudo tienen muchas preguntas, para algunas de las cuales tenemos respuestas y para otras no. Al construir una relación de confianza y comunicación abierta con sus hijos, la honestidad siempre es importante. Si su hijo tiene una pregunta para la cual no tiene la respuesta, no le mienta. Más bien, hágales saber que hicieron una pregunta muy interesante e importante para la cual no tiene la respuesta, pero que lo descubrirá y se lo hará saber.

- Un ejemplo podría ser:
  - ¡Esa es una excelente pregunta que no pensé! No sé la respuesta, pero déjame averiguarlo y te avisaré cuando tenga una respuesta.

**Limite la exposición a los medios.** La cobertura de noticias sobre el coronavirus puede ser atemorizante para los niños, ya que la cobertura de los medios a menudo proporciona más información de la que un niño puede comprender por completo. Como adultos, es importante mantenerse informado; sin embargo, intente lo mejor que pueda para evitar que su hijo se exponga a la cobertura de los medios ya que podría ser perturbador y abrumador verla y escucharla.

**Esté disponible.** Si bien es importante que los niños y adolescentes en duelo hablen sobre sus pensamientos y sentimientos, algunos pueden no querer hablar o sentirse cómodos hablando en este momento. Eso está bien y es a menudo una respuesta común con la cual nos encontramos. En estas situaciones, lo más importante es permanecer disponible para su hijo o adolescente y hacerles saber que pueden hablar con usted cuando estén listos.

**Practique el autocuidado.** Al cuidarnos a nosotros mismos, también cuidamos a nuestros hijos. Para los padres y cuidadores que también están en duelo, tomarse el tiempo para cuidarse practicando estrategias de afrontamiento saludables, como la meditación, el ejercicio o la respiración profunda, puede ayudarlos a tener el espacio emocional para ayudar a sus hijos en su duelo.

**Encuentre apoyo.** Ahora, más que nunca, nadie debería llorar solo. Aunque la distancia física se recomienda como una de las mejores medidas preventivas para propagar el coronavirus, es crucial encontrar apoyo en este momento. Para aquellos con un sistema de



[childbereavement.org](http://childbereavement.org)

888.988.5438

LLAME PARA REGISTRARSE

apoyo, comuníquese con familiares y amigos programando horarios para hablar o chatear por video a través de su computadora o teléfono.

Para aquellos interesados en asistir a un grupo virtual de apoyo de duelo, The Children's Bereavement Center actualmente ofrece grupos virtuales semanales para adultos (inglés y español), estudiantes de primaria, secundaria, y estudiantes de escuela media. Para recibir más información llame a 888-988-5438 o mande un correo electrónico a nuestros coordinadores a [info@childbereavement.org](mailto:info@childbereavement.org)

Esperamos que los consejos y estrategias proporcionados anteriormente sean útiles para usted y su familia. Como una organización de duelo que cree en el poder transformador del apoyo social, sepa que no está solo durante estos tiempos tan difíciles. Para más información sobre The Children's Bereavement Center y cómo podemos apoyar a su hijo/a en duelo, les recomendamos que visite nuestra página a [www.childbereavement.org](http://www.childbereavement.org)



[childbereavement.org](http://childbereavement.org)

888.988.5438

LLAME PARA REGISTRARSE