

Duelo Después de una Pérdida Debido a un Homicidio: Un Recurso para Padres de Niños y Adolescentes

La muerte por homicidio es abrupta y traumática y puede producir oleadas de emociones intensas que incluyen conmoción e incredulidad. Para aquellos que sufren la muerte de un ser querido debido a un homicidio, los síntomas de duelo pueden variar de persona a persona.

Los sobrevivientes de eventos trágicos pueden experimentar sentimientos de duda, ansiedad, y a la vez evadir a las personas y los lugares que les genere un recuerdo repentino o *flashback*, además de experimentar preocupación por la seguridad. Otros pueden mostrar un gran interés acerca de las noticias sobre el incidente traumático y el proceso del juicio, como un medio para entender lo que sucedió. En un intento por lograr clausura, algunos enfocan sus emociones y esfuerzos en el juicio del agresor.

El deseo de cerrar el capítulo después de una muerte es comprensible. Sin embargo, en el intento de comprender el "por qué", las personas en duelo a menudo se sienten insatisfechas. Los niños, adolescentes y adultos también pueden experimentar un sentimiento de culpa por ser sobrevivientes. Muchos reviven los momentos traumáticos, analizando que hubieran podido cambiar para mantener vivos a sus seres queridos. Estos síntomas psicológicos, conductuales y emocionales son reacciones normales de duelo cuando la pérdida es traumática, y deben abordarse con compasión y comprensión.

Al tomar en cuenta cómo uno experimenta el duelo por la muerte de su ser querido y comienza el proceso de sanación, es importante subrayar la importancia de la paciencia y la amabilidad hacia uno mismo. El duelo es un suceso único para cada persona, y las emociones y la intensidad de los sentimientos pueden fluctuar con el tiempo. Permítase permiso para experimentar la angustia, el dolor, la tristeza e incluso los recuerdos felices que pueden venir con el duelo. A continuación, le ofrecemos algunos consejos prácticos que pueden ayudarlo a usted y a su familia durante su duelo.

Limite la exposición a los medios. En el caso de una muerte relacionada con el homicidio, la cobertura de los medios puede asustar, abrumar y volver a traumatizar a los niños más pequeños. Con niños más grandes y adolescentes, ver las noticias junto a ellos puede ayudarlos a procesar su duelo y aclarar la información errónea que pueden estar recibiendo de otros. Sin embargo, si usted encuentra que la manera que la presenta los medios no se expresa de manera constructiva, concédase permiso para apagar las noticias y, en su lugar, entable una conversación abierta sobre lo que han escuchado y lo que ellos entienden.

Elabore o continúe rutinas para niños y adolescentes. Mucho ha cambiado para un niño o adolescente que está sufriendo la muerte de su ser querido. Al mantener las rutinas y la predictibilidad en la vida de un niño y un adolescente, como cenar a la misma hora con la familia, puede proporcionarles estabilidad y una sensación de seguridad.



Tenga en cuenta el lenguaje que se usa con niños y adolescentes. Cuanto más pequeño sea el niño, más simple la explicación y la información que usted le proporcione. La honestidad en la conversación es esencial y nunca debemos mentir o engañar a un niño o adolescente. Sin embargo, evite abrumarlos con información que pueda confundirlos o asustarlos. Preguntarle a un niño o adolescente qué entiende sobre el evento traumático, puede ser el primer paso que lo va a ayudar para establecer una base sobre lo que el niño sabe y qué información debe compartir.

Comprenda el proceso de prueba. Al estar más conscientes de la terminología y de los pasos en el proceso, usted y su familia estarán mejor preparados para lo que pueda surgir.

Repasar las medidas de seguridad. El tener una sensación de seguridad después de un evento traumático, es esencial para niños y adolescentes. Proporcionarles información sobre cómo la comunidad, la escuela y las autoridades están trabajando para mantenerlos a salvo es sumamente importante.

Busque ayuda profesional. El duelo puede conducir a sentimientos de soledad y aislamiento. Es importante reconocer la necesidad de apoyo y ayuda en estas situaciones. Ya sea que busque un grupo de apoyo para el duelo, como los que ofrece The Children's Bereavement Center, o terapia profesional, permítase a usted y a su familia procesar la pérdida en un espacio amplio y seguro.

Estas son solo algunas recomendaciones que pueden ayudarlo a usted y a sus seres queridos que están de duelo. Para obtener más información y para registrarse en nuestros grupos de apoyo de duelo gratuitos, visite www.childbereavement.org



childbereavement.org

888.988.5438

LLAME PARA REGISTRARSE