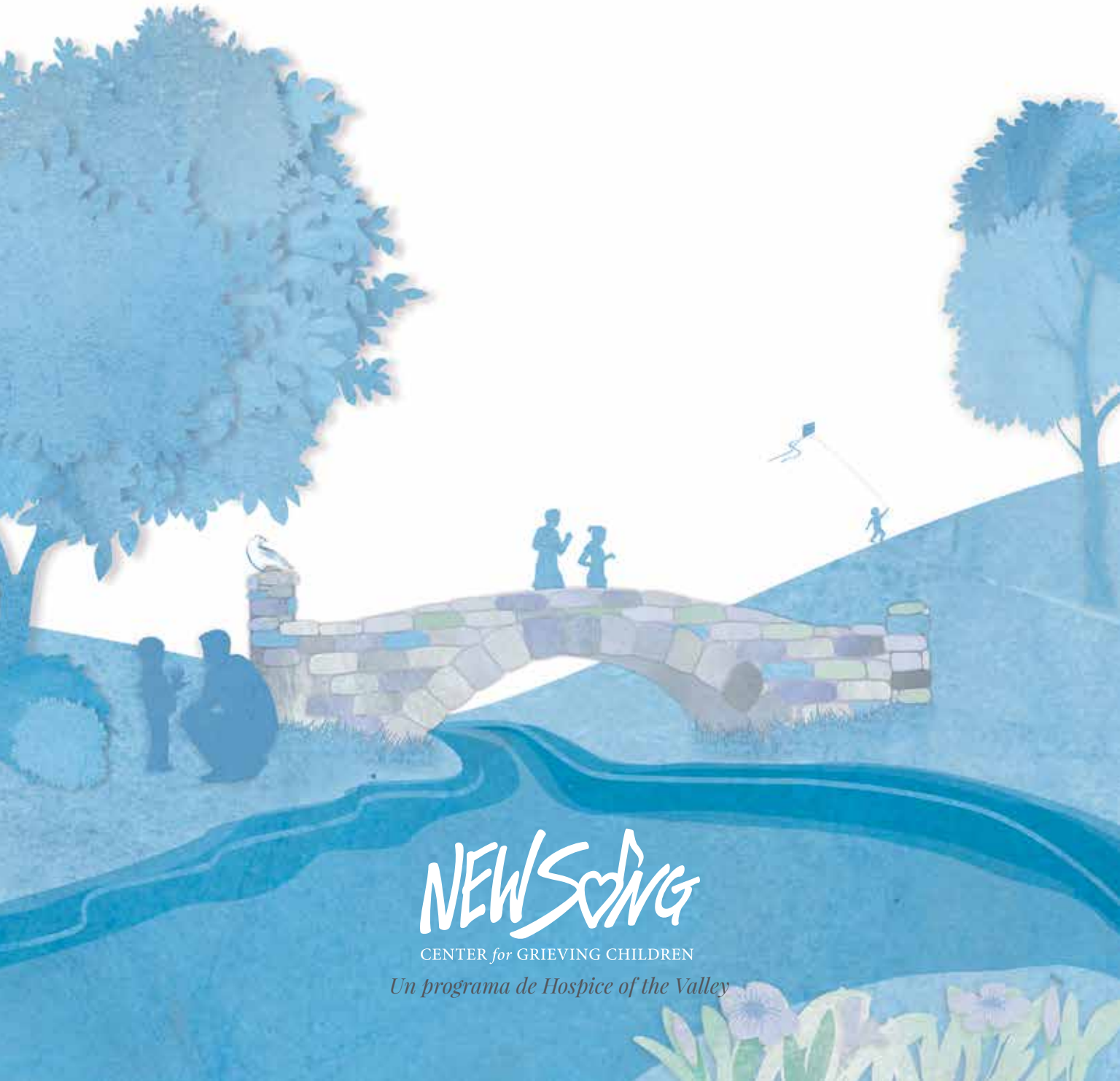


CONSTRUYENDO *Puentes de Apoyo*

Pautas para padres cuando los niños pierden a un ser querido



NEWSong

CENTER for GRIEVING CHILDREN

Un programa de Hospice of the Valley



AYUDAMOS
a las familias a superar la pérdida

New Song Center está abierto a cualquier niño, adolescente y adulto joven de nuestra comunidad que hayan sufrido la pérdida de un ser querido, independientemente de que Hospice of the Valley haya cuidado o no al familiar fallecido. También brindamos apoyo a padres, abuelos y cuidadores que hayan sufrido una pérdida. Para las familias cuya lengua materna es el español, ofrecemos apoyo a través de nuestro programa Luz del Corazón.

Todos los servicios se brindan de manera gratuita: puede asistir sin cargo a los grupos de apoyo o las actividades de New Song.

Ofrecemos apoyo a escuelas, empresas y grupos comunitarios que necesitan asesoramiento o formación para el duelo.

**Si desea obtener más información,
llame al (480) 951-8985 o envíe un mensaje por correo electrónico
a info@thenewsongcenter.org**

PERMÍTANOS *Ayudarle* A TRANSITAR LAS SITUACIONES
QUE ENFRENTAN LOS NIÑOS QUE HAN SUFRIDO
LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

La preocupación por el futuro
¿Y ahora qué?

Cómo controlar los temores
Entender los temores reales
y los percibidos

Cómo lidiar con los cambios
Todo ha cambiado, nada será igual

Seguir adelante
¿Cómo puedo salir adelante sin dejar de
lado la gracia y la remembranza?

Síntomas intensos
Aspectos físicos, emocionales, cognitivos,
espirituales y conductuales del duelo

Ser diferente
Solo quiero ser igual que todos los demás

*Cómo recuperar
la sensación de control*
Nada de lo que diga o haga podrá
cambiar lo ocurrido.

Entender la propia identidad – roles
¿Quién soy ahora?

Buscar apoyo
¿A quién acudo en busca de ayuda?

Compartir y recibir apoyo
¿En quién puedo confiar para
compartir todo esto?

NEWSONG

CENTER for GRIEVING CHILDREN

PAUTAS *para Padres*

CUANDO LOS NIÑOS PIERDEN A UN SER QUERIDO

New Song Center for Grieving Children es un recurso para familias y niños que deben afrontar la muerte de un ser querido...o que sienten dolor tras una pérdida tan devastadora. Nuestro objetivo es ayudarlo a entender lo que su hijo o sus hijos pueden estar atravesando en este momento tan difícil. Es importante acompañar en el “proceso de duelo,” que en realidad significa permitir que esta personita crezca en su interior luego de la muerte de uno de sus seres queridos. Esto se produce de varias formas.

“Dejarlo entrar” puede querer decir aprender a creer algo que no podía creer en un principio. Puede querer decir aprender a contar su historia como es, pero también como desearía que fuera. ¿Qué preguntas tiene? ¿A quién le puede preguntar?

“Dejarlo salir” quiere decir abrir su corazón. Puede querer decir contar la historia de sus sentimientos. Puede querer decir cantar, bailar, jugar, llorar, crear arte, gritar, patear, quedarse tranquilo, compartir de alguna forma, abrazar, hablar. ¿Cómo muestra sus emociones?

“Resistir” es hacerse cargo de las cosas que no perdemos cuando alguien muere. Tiene que ver con recuerdos, anécdotas, imágenes, cosas especiales que hacer y que conservar que lo ayuden a recordar a su ser querido. Tiene que ver con “rituales especiales para mantener vivo el recuerdo”, como encender velas, rezar las plegarias o recitar los poemas, o comer las comidas que más le gustaban a su ser querido. ¿Su familia tiene algún “ritual especial para mantener vivo el recuerdo” que los ayude a resistir juntos? ¿Qué le gustaría hacer?

“Seguir adelante” es hacer otras cosas, o hacer las mismas cosas de siempre, pero de otra forma. Quiere decir aprender a lidiar con los cambios de su vida. Podría ser buscar nuevas formas de ayudar a su familia. Podría ser acercarse a las personas que lo aman. Podría ser hacer nuevos amigos y probar nuevas actividades. Seguir adelante es crecer de muchas formas.



Cómo ayudar a los niños

A SOBRELLEVAR EL DOLOR Y LA MUERTE

Pautas para padres

Sea un buen oyente: Los niños necesitan su apoyo, su amor y su orientación. Escuchar sus inquietudes, temores y sentimientos con el corazón abierto es muy sanador para ellos. Escuche las preguntas del niño y responda solo con la información necesaria. Está bien admitir que no tiene todas las respuestas. Es normal que las preguntas sean repetitivas.

Transmita tranquilidad: Su aceptación y su tranquilidad los ayudará a sentirse seguros y protegidos en un momento en el que se sienten asustados. Esté físicamente cerca de ellos y deles muchos abrazos, esto siempre los ayuda. A los niños muchas veces les preocupa quién cuidará de ellos.

Sea honesto: Es muy importante decirles la verdad a los niños acerca de lo que sucedió. Los niños generalmente pueden enfrentar noticias devastadoras cuando se les habla de forma adecuada. Con frecuencia, los secretos y las verdades a medias son más perjudiciales, generan más confusión en los niños y afectan sus sentimientos de confianza. También debe compartir sus sentimientos; permita que su hijo sepa cómo se siente.

Sea claro: Al explicar que alguien está “muerto”, hágalo en términos de interrupción de los procesos propios de la vida: la persona ha dejado de respirar, su corazón no late, ya no puede alimentarse y no siente dolor. No los confunda con expresiones como “está durmiendo” o “se fue.”

Sea flexible: Los niños necesitan que se mantengan sus rutinas diarias; esto les brinda una sensación de seguridad. Al mismo tiempo, los padres deben ser flexibles y hacer algunas concesiones mientras los niños intentan sobrellevar todos sus sentimientos, incluidos el enojo y la tristeza.

Esté atento: Concéntrese en sus hijos, observe sus comportamientos y controle sus cambios, reacciones inusuales o síntomas físicos. Limite la cantidad de programas de televisión o juegos violentos a los que los niños están expuestos. Asegúrese de que sus hijos duerman lo suficiente, hagan ejercicio y tengan una alimentación adecuada. Es muy importante que se mantengan saludables.

Sea abierto: Los niños afligidos necesitan válvulas de escape positivas para sus emociones. Es muy importante permitirles que expresen sus sentimientos. Es posible que los niños necesiten expresar sus emociones a través de juegos, ilustraciones, deportes, música o actividades de escritura o lectura. Acepte las diferentes formas de sobrellevar estos sentimientos tan intensos, ya que a menudo no entienden sus emociones o qué hacer con ellas. Ofrezca a los niños todas las válvulas de escape posibles. También considere la posibilidad de que necesite recibir ayuda de otras personas. Pida ayuda cuando sea necesario, es un signo de fortaleza.

Sea paciente: Acepte que los niños enfrentan el duelo de manera diferente de los adultos. Generalmente, expresan su dolor a través de comportamientos, más que de palabras. Sobrellevar emociones intensas y dificultades lleva tiempo. La duración del duelo depende de cada persona. Los niños generalmente atraviesan diferentes etapas de un momento a otro. Pueden estar tristes y retraídos y, al instante, estar activos y jugando. Este viaje está lleno de altibajos, así que tenga paciencia. Los niños necesitan tiempo para procesar la situación y superarla.

PAUTAS PARA *Entender las Reacciones de los Niños* A LA MUERTE



Bebés y niños pequeños De 0 a 2 años

Su experiencia

Si un bebé no puede ver algo, no existe. La muerte se entiende como “todo ha desaparecido”. Los bebés y los niños pequeños pueden percibir el estado emocional de quienes los rodean y pueden manifestar llanto, irritabilidad o problemas gastrointestinales.

Su comportamiento

Irritabilidad, llanto excesivo y tendencia a apegarse o aferrarse.
Cambios en los patrones de sueño y alimentación. Regresión temporal.

Sus necesidades

Estabilidad, seguridad, contacto físico, juego y una rutina son cruciales.

Niños en edad preescolar De 3 a 5 años



Su experiencia

La muerte se considera reversible o temporal. Los niños piensan en términos muy concretos a esta edad.

Su comportamiento

El niño puede creer que es posible revivir a la persona que ha muerto si le dan de comer. A menudo no entienden sus sentimientos, pero se sienten atemorizados por ellos, y no saben qué les está sucediendo. Pueden hacer preguntas sobre la muerte una y otra vez y su juego puede girar en torno a representaciones de la muerte. Pueden producirse regresiones relacionadas con aferrarse, chuparse el dedo, volver a necesitar pañales o hablar como bebés.

Sus necesidades

Tienen una gran necesidad de volver a sus actividades normales (como jugar e ir a la escuela). Su honestidad acerca de la muerte frente a las personas, incluso frente a desconocidos, puede resultar abrumadora para los adultos. Enséñeles las palabras que pueden usar para expresar algunos de sus sentimientos. Responda sus preguntas con honestidad, especialmente cuando pregunten por qué las personas más importantes de su vida están tristes. El juego centrado en la muerte y las regresiones a corto plazo son normales. Ofrézcales su presencia y su afecto.



Niños en edad escolar

De 6 a 11 años

Su experiencia

Comienzan a entender que la muerte es permanente y que todas las funciones corporales se detienen al morir. Se muestran interesados en datos biológicos, el dolor y el sufrimiento. Comienzan a internalizar que la muerte es universal y permanente. Pueden representar la muerte en forma visual, por ejemplo, el coco, monstruos y ángeles. La ansiedad en torno a la muerte puede ser muy intensa.

Su comportamiento

Pueden mostrarse muy curiosos acerca de los detalles de la muerte, pero comenzar a ocultar sentimientos o tener pensamientos mágicos y creer que tienen el poder suficiente para causar la muerte de alguien con solo pensarlo. También pueden sentir temor de que la muerte sea un castigo por tener malos pensamientos o comportamientos. Pueden comenzar a tener sentimientos de culpa. Pueden surgir enojos o malos comportamientos o pueden mostrarse retraídos o internalizar sus sentimientos.

Sus necesidades

Es esencial para los niños de esta edad escuchar explicaciones verdaderas y honestas a un nivel acorde a su etapa de desarrollo. Ofrézcales formas constructivas en las que puedan liberar la gran energía que les produce el dolor, como correr, realizar otras actividades deportivas o golpear una pared con un flotador de piscina. Aliéntelos a participar en un grupo de ayuda o a escribir. Bríndeles tranquilidad y sea honesto con ellos.



Adolescentes

De 12 a 17 años

Su experiencia

Los adolescentes entienden la muerte como un proceso natural, pero les cuesta afrontarla porque están ocupados con muchas decisiones en sus propias vidas. Pueden protestar por la pérdida a través de malos comportamientos o mostrándose retraídos o superados.

Su comportamiento

Los adolescentes tienden a centrarse en el efecto que la muerte ha tenido en ellos y, por ende, a mortificarse por lo injusta que es la vida. Les preocupan las preguntas de la vida que tienen que ver con el “por qué” y pueden poner a prueba su propia moralidad. A veces parecen desafiar la muerte con comportamientos negativos como consumir alcohol, tener sexo o cortarse, o pueden fantasear con la muerte y retraerse socialmente para negar o mitigar su dolor.

Sus necesidades

Trate de tolerar los malos comportamientos si no resultan dañinos. Un período breve de retraimiento es normal. Aliente la búsqueda del sentido de una manera saludable. Los adolescentes se sienten más a gusto hablando de la muerte con sus amigos que con los adultos. Los pares y el apoyo entre pares adquieren más importancia. Los adultos deben ofrecer un equilibrio entre una comprensión empática y la continuidad de la estructura en su entorno. Siga poniendo límites razonables y hágales saber que se preocupa por ellos.



Adultos jóvenes

Personas de más de 18 años

Su experiencia

Este grupo etario a menudo se siente como los dolientes olvidados. Los sentimientos de aislamiento pueden ser intensos cuando están lejos de casa en la universidad o comenzando su primer trabajo “de adultos” y forjando su propia identidad.

Su comportamiento

La lucha por la independencia y el desarrollo de la identidad:
¿Quién soy y quién quiero ser?
¿Estoy viviendo la vida que quiero para mí?

Sus necesidades

Es fundamental que cuenten con un entorno seguro y comprensivo donde puedan explorar sus emociones y externalizar sus sentimientos. Es extremadamente importante usar artes expresivas y la oportunidad de centrarse en las relaciones, la identidad y sus emociones en el marco de un grupo de pares. Usar técnicas de collage, crear escudos que permitan analizar sus “muros” o su protección, máscaras (invertir conceptos) o estrategias de afrontamiento saludables y comparación con otras no saludables, alentarlos a llevar un diario o a escribir cartas para explorar sus propios sentimientos pueden ser herramientas muy eficaces.



“Qué gran obsequio he dado a mis hijos...la oportunidad de sanar ahora para que al crecer no se conviertan en adultos marcados por el dolor e incapaces de entablar relaciones profundas con los demás.”



Construyendo puentes de apoyo: Pautas para padres cuando los niños pierden a un ser querido

© 2019 New Song Center for Grieving Children

Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América.

Ninguna parte de este manual puede reproducirse o transmitirse de ninguna forma, o por ningún medio, sin la previa autorización por escrito.

Si desea solicitar más copias, escriba a

New Song Center for Grieving Children, 1510 E. Flower St., Phoenix, AZ 85014

(480) 951-8985 newsongcenter.org

The background of the page is a stylized illustration. At the top, there are two large, soft-edged blue clouds. Below them, a grassy hill slopes upwards from the bottom left towards the right. The grass is a light blue color, and scattered across it are numerous small, white, five-petaled flowers. In the middle ground, a group of seven children are depicted in silhouette, appearing to be playing joyfully. Some are running, some are jumping with their arms raised, and one is performing a handstand. Above the children, several small black butterflies are scattered across the sky. On the right side of the hill, there is a large, leafy tree, also rendered in a light blue color. The overall color palette is dominated by various shades of blue and white, creating a calm and hopeful atmosphere.

NEWSONG

CENTER *for* GRIEVING CHILDREN

1510 E. Flower St. Phoenix, AZ 85014
(480) 951-8985 FAX (480) 951-8794

newsongcenter.org