Señales del duelo

Sentirse triste por alquien que murió podría durar un largo tiempo. No es extraño ver que un niño se aflija por una mascota durante dos o tres meses o que hable sobre la muerte de un abuelo pasados algunos años. Los niños a menudo sufren el duelo poco a poco. Su tristeza va y viene.

Algunas señales normales del duelo de los niños incluyen:

- Comer más o menos de lo acostumbrado.
- Tener pesadiillas o problemas para dormir.
- Aferrarse a los padres.
- Evitar a los amigos o parecer estar encerrados en sí mismos.
- Comportarse de una edad menor (por ejemplo, chuparse el dedo o mojar la cama).
- Tener mal comportamiento para evitar la pena.
- Cuando alguien muy cercano al niño muere, el niño puede sentirse como si él fuera diferente a otros niños. Los grupos de apoyo para el duelo permiten a los niños conocer a otros niños quienes también han perdido a un ser querido. Si cree que su hijo tiene bastantes problemas por la muerte de un ser querido, llame al doctror del niño.

Podemos ayudarlo

Children's Hospital of Wisconsin tiene programas de apoyo para niños y adultos que atraviesan por el proceso del duelo. Para información, llame a Servicios del Duelo al (414) 266-2995.

Recuerde que usted no puede esconder la muerte a sus hijos pero sí puede ayudarles a entenderla. Usted no puede "aliviar" la tristeza de su hijo, pero sí puede ayudarles a sobrellevar su dolor.

Inclusión de los niños en el funeral

Los padres a menudo se preguntan si debern incluir o no a sus hijos en los servicios funerarios. La mayoría del tiempo, el ser parte del funeral ayuda a los niños. Permítales participar, pero nunca los force a hacerlo.

Si los niños van a un funeral, dígales con anticipación lo que sucederá. Dígales quien estará ahí y cómo lucirá la persona fallecida. También debe hablarles sobre lo que pueden sentir cuándo todo vaya sucediendo. Por ejemplo, pueden sentirse tristes cuando el ataúd se cierre.

Diga a sus hijos que es normal sentirse triste. Asegúrese de que ellos sepan que las personas atraviesan por el duelo de diferente manera. Por ejemplo, algunas personas lloran y otras cuentan historias sobre quienes han fallecido.

Piense en los planes de la familia durante el funeral. ¿Deben sus hijos participar en todas las actividades del funeral o solo en algunas? ¿Pueden sus hijos dibujar o escoger algo pequeño para colocarlo en el ataúd?

En los casos en los que los padres están afligidos por la pena o se están haciendose cargo de los servicios funerarios, resulta benéfico que alguien más esté cerca de los niños y los atienda.

Children's Hospital of Wisconsin®

A member of Children's Hospital and Health System.

Children's Hospital of Wisconsin
PO Box 1997
Milwaukee, WI 53201
(414) 266-2995
chw.org

© 2011 Children's Hospital and Health System. All rights reserved.
CC 110585 dfc 0911

Children's Hospital of Wisconsin®

A member of Children's Hospital and Health System.

Ayude a los niños a entender la muerte

Es natural querer proteger a los niños de cualquier dolor, tristeza y de la muerte de un ser querido. Sin embargo, para sobrellevar el duelo de manera saludable , los niños necesitan saber que la muerte es algo natural en la vida.

He aquí algunas maneras en las que puede ayudar a preparar a los niños por la muerte de un ser cercano a ellos:

- Aproveche los momentos en los que el tema de la muerte sale a la luz. Si un niño ve un pájaro muerto o escucha una historia sobre la muerte, ese podría ser un momento adecuado para hablar sobre la muerte. El niño puede podría hacer preguntas en un momento que no sea tan emotivo para él.
- Lea libros sobre el ciclo de la vida.
- Plante semillas y observelas crecer.
- Ayude a que el niño tenga un funeral para una mascota.
- Hable sobre las creencias de su familia sobre la muerte.

Haga recuerdos

Recordar a los seres queridos y saber que siempre formarán parte de quiénes somos es algo muy importante. Para ayudar a que un adulto o un niño recuerde a un ser querido:

- Cuente historias sobre lo que la persona solía decir o hacer.
- Haga un album fotográfico con fotografías de la persona.
- Planee eventos para recordar a la persona fallecida, como celebrar el cumpleaños para recordarla.

Los niños necesitan saber que ellos pueden seguir queriendo a alguien aún cuando ese alguien haya fallecido.

Dígale a sus hijos cuando un ser querido ha muerto

Si alguien cercano al niño muere, esa noticia debe venir de un padre o de algún adulto en quién el niño confíe.

Tenga en mente lo siguiente:

- Dese tiempo para prepararse para hablar con el niño. No tenga miedo de hablar sobre lo que usted siente, pero trate de evitar perder el control. No le esconda las cosas a su hijo. Los niños parecen saber cuando se les está ocultando algo.
- Diga a los niños que está bien llorar.
- Permanezca físicamente cerca del niño. Tóquelo y sosténgalo en sobre su regazo.
- Use la palabra “muerte.” No diga a la persona se durmió.” Eso puede confundir y asustar al niño.
- Sea claro respecto a lo que sucede cuándo una persona muere. Dígale a los niños que el cuerpo ha dejado de funcionar.
- Reconozca que el niño puede sentir ira, tristeza y miedo.
- Sea fiel a su religion pero sepa que los niños podrían no entender. Por ejemplo, ellos prodrían preguntar “¿Si el paraiso está en el cielo por qué están enterrando a la abuela en la tierra?” Sea honesto. Puede responder diciendo “Yo también me estaba preguntando eso.”
- Nunca trate de esconderle a un niño la muerte o la manera en la que una persona murió hasta que él sea mayor. Los niños podrían sentirse que los han hecho a un lado o que les han mentido.

Comprenda cómo sufren el duelo los niños

Los niños sufren un duelo de diferente manera que los adultos. La mejor manera de entender el dolor de los niños es escuchándolos. No crea que usted ya sabe lo que ellos sienten.

Los niños a menudo son muy curiosos sobre la muerte. Ellos tienden a hacer muchas preguntas como:

- ¿Podría pasarme esto a mí?
- ¿Fui yo quién causó esto?
- ¿Qué me va pasar ahora?

Esté preparado para contestar honestamente estas preguntas. También observe las señales de que los niños no han entendido lo que ha sucedido. Los niños podrían pensar que ellos causaron la muerte o podrían sentirse abandonados por la persona que murió. Ellos necesitan escuchar que son tan queridos como la persona que falleció.

Los niños podrían hacer las mismas preguntas sobre la muerte una y otra vez. También podrían ¨volver a sufrir ¨ por esa muerte a medida que van creciendo. Por ejemplo, si la abuela del niño murió cuando él tenía 2 años el niño podría revivirlo a los 4 ó 5 años y nuevamente cuando tenga 7 u 8 años. Cada vez podría hacer nuevas preguntas sobre la muerte, lo cuál no no es malo ni extraño.

Los niños demuestran la tristeza de una manera que es natural para ellos. Si ellos no saben cómo hablar sobre sus sentimientos, ellos podrían escribir historias o representar alguna escena con muñecos.

No le sorprenda ni trate de parar a un niño de jugar a la muerte o de hacer de cuenta que un peluche está muerto y él está haciéndole un ¨funeral.” Estos juegos les ayudan a entender la muerte. Dese la oportunidad de escuchar a su hijo decirle los miedos que él pudiera tener.

Es más fácil para los niños sobrellevar el duelo cuando se sienten seguros.Tener una rutina normal y alquien en quien confiar les dará confianza y les ayudará.