

# Ayudando al niño después de una muerte:

## Consejos para Padres

Jessica Davis, Ed.S. School Psychologist

*Translated by: Gretchen M. Cabranes, M.A. Bilingual School Psychologist*

*De acuerdo con estudios recientes, aproximadamente el 90% de los estudiantes experimentarán la pérdida de alguien cercano, antes de terminar la escuela superior. Todos los niños lidian con la muerte de manera diferente y muchas veces imitan a los adultos en su forma de lidiar con la muerte. Aquí mencionamos algunos consejos para lograr que nuestros niños puedan lidiar de una manera exitosa y saludable cuando experimentan una pérdida.*

### Reacciones al proceso de duelo en diferentes edades:

- Niños pequeños (2-5 años) podrían:
  - Pensar que sus deseos o pensamientos causaron la muerte
  - Pensar que la muerte es reversible
  - Regresar a comportamientos previos (inmaduros)
  
- Niños mayores (6-9 años) podrían:
  - Entender que la muerte es definitiva y final
  - Ver la muerte como contagiosa
  - Pensar o visualizar la “muerte” como una “persona”
  
- Pre-adolescentes (10 -12 años) podrían:
  - Prestar gran atención a sus amigos o “pares”
  - Ser curiosos y buscar información en diferentes fuentes
  
- Adolescentes (13 años +) podrían:
  - Mostrar un entendimiento más “adulto” sobre este proceso
  - Experimentar sentimientos de “culpa” por alejarse de los seres queridos
  - Involucrarse en comportamientos riesgosos

### Qué debemos buscar?

- Tener miedo de irse a dormir
- Rechazo de amistades, retraimiento y “acting-out”
- Tener dificultad separándose de los padres
- Llanto frecuente y excesivo
- Comportamiento abusivo o convertirse en el “payaso de la clase”
- Involucrarse en actividades riesgosas
- Preocupación excesiva sobre su salud
- Sentir dolores de cabeza y de estómago frecuentes
- Falta de concentración

**Debemos tener en cuenta:**

- Recuerde que el “duelo” es un proceso.
- No mienta o diga verdades a medias. Decirle al niño que la persona que ha fallecido está dormida o está de viaje sólo llevará al niño a experimentar más confusión en el futuro.
- El niño necesita hablar sobre lo que siente. Escúchelo.
- El proceso de duelo es difícil para los niños también y ellos lo trabajan a su propio ritmo y tiempo. No hay una cantidad de tiempo pautada como correcta para el proceso de “duelo”
- Concéntrese en su propia necesidad como adulto de pasar por su proceso de “duelo”. Enfocarse en el niño es importante, pero no a costa de sus propios sentimientos y emociones. Los adultos que han perdido un ser querido van a poder ayudar a sus niños a lidiar con la pérdida mejor, si ellos buscan ayuda para lidiar con la pérdida.

***Libros que pueden ser útiles para ayudar a los niños y adolescentes durante este proceso:***

*When Dinosaurs Die* (Brown & Brown, 1996) *Death is Hard to Live With* (Bode, 1993) *When Someone Very Special Dies* (Heegaard, 1988) *When a Friend Dies* (Gootman, 1994) *Honoring our Loved Ones: Going to a Funeral* (Carney, 1999) *Facing Change* (O'Toole, 1995) *Healing Your Grieving Heart for Kids* (Wolfelt, 2001)

*Para mayor información o ayuda, contacte al Psicólogo de la escuela, un consejero o el “Bethany Center for Grieving Children al: (863) 968-464-3994.*

*Adaptado de material publicado en la página web de la Asociación Nacional de Psicólogos Escolares*

*([www.nasponline.org](http://www.nasponline.org))*