

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
 - Envolverse 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”
- Envolverse 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)