

Lista de Objetivos Para el Padre

- Hable siempre de la muerte directamente (es decir: “Su cuerpo paro de trabajar, y ella murió”).
- Evite el uso de eufemismos, como “papa fue a visitar a Dios en el cielo.” En vez de decir “su mama estaba muy enferma y ella murió” Use los nombres de la causa de la muerte (es decir: cáncer de seno, hemorragia en el cerebro, etc.)
- Tan a menudo que sea posible, comparta las memorias del ser querido que murió con su niño(a). Esto les ayudara a mantener la memoria de ese querido vivo(a); ayudando en su proceso de alivio al duelo.
- Reconozca el cumpleaños del pariente que murió y la fecha del aniversario de la muerte. Incluya a sus niño(a)s en los planes de crear un recordatorio o ritual para esos días especiales.
- Intente adaptarse a los diversos estilos de expresión de duelo de su familia. Mientras que algunos niños lloraran abiertamente y buscaran consuelo, otros lloraran solamente en privado o sacaran su duelo en arrebatos de enojo.
- Asista a su niño(a) en transiciones- que principien y terminen (el primer y último día de la escuela o de campamento, fiestas de cumpleaños, ceremonias religiosas).
- Empieza la anticipación de los tiempos festivos, planeando con tiempo. Si es posible, incluya detalles que le hubiese gustado al ser querido que murió o en la creación de nuevos rituales o decisiones.
- ¡Siempre tratar de ser consistente en el parentesco, mantenga limites en las rutinas cuando sea posible. Sus niños necesitan limites para sentirse seguros!
- Reconozca lo que usted no puede lograr a solas (está bien distribuyere la carga), usted no puede ser todo para todos.
- **¡Reconózca** a sus niños y a usted mismo tan a menudo como sea posible por hacer lo mejor que usted puede durante tiempos difíciles!