

Ocho Maneras de Ayudar a su Niño Después de la Muerte de un Ser Querido

1. Los niños necesitan saber que ellos serán cuidados si algo le sucede a usted.

- Cree un plan de emergencia con su niño. Ofrezca seguridad de que ellos serán cuidados.
- Esto ayudará a su niño a superar el temor primitivo de su propia seguridad, que fue activado cuando su padre/madre murió.
- La consistencia en la rutina diaria y en establecer límites ayudará a que el niño se sienta seguro otra vez en el mundo.

2. Libere a su niño de cualquier sentimiento de culpa o de responsabilidad que pudiera tener acerca de la muerte.

- Los niños de 4 a 5 años de edad y los adolescentes tienden a tener pensamientos mágicos y egocéntricos y se sienten culpables de la muerte.
- Examine sus pensamientos con ellos para ayudarles a entender la causa de la muerte y que no se culpen a sí mismos.

3. Ofrezca información clara y honesta.

- Los niños temen un efecto contagioso (que ellos se puedan “contagiar” de la muerte).
- Cognitivamente quizás no puedan entender conceptos relacionados con la muerte.
- Los niños no tienen la experiencia para ayudarlos a comprender lo que les está pasando.
- Incluya detalles adicionales conforme sea apropiado para su desarrollo o cuando pidan información.
- Recuerde que usted es la mejor persona de quien pueden escuchar los hechos porque ellos se sienten más seguros con usted.

4. Incluya a los niños en rituales de luto y del aniversario

- Prepárelos para lo que ocurrirá e inclúyalos en el proceso de la toma de decisiones.
- Designa a otro adulto para que acompañe a su niño durante los eventos ceremoniales y explíqueles que esta persona puede salir con ellos si desean un descanso o si se sienten incómodos.
- Nunca los **obligue** a ver el cuerpo o a visitar el panteón si no quieren.

5. Continúe con las actividades rutinarias

- Ofrézcales oportunidades para participar en actividades que aumenten su autoestima y déles un sentido de control en sus vidas.
- Estas actividades les ofrecerán un descanso de su pena, evitando la sobrecarga emocional.

6. Anime a su niño a que exprese temores, fantasías, y que haga preguntas asegurándole que usted lo puede asimilar.

- Expresar sus emociones ayuda al niño a avanzar en su proceso del duelo.
- Si hacen preguntas es porque están listos para escuchar sus respuestas.

7. Ayude a que el niño conserve los recuerdos y la conexión con la persona que murió.

- Entre más conectado esté el niño con el difunto, más querrá continuar con conductas que hubieran agradado al difunto.
- Los niños temen la pérdida de recuerdos, incluyendo el sonido de la voz y el rostro de la persona.
- Reduzca las pérdidas secundarias, que amenazan a esos recuerdos (ejemplo: Permita que guarden las posesiones, fotos y retrase mudanzas o cambios de escuela lo más posible).

8. Sirva como un modelo sano de duelo

- Reciba apoyo para usted mismo/a.
- La adaptación de su hijo/hija depende de su propia adaptación sana a la muerte.
- Reconozca que usted no lo puede hacer todo y cuide de usted mismo/a.