

Lista de Objetivos Para el Padre

- Hable siempre de la muerte directamente (es decir: “Su cuerpo dejó de funcionar, y ella murió”).
- Evite el uso de eufemismos, como “papá fue a visitar a Dios en el cielo.” En vez de decir “su mamá estaba muy enferma y ella murió” Use las palabras de la causa de la muerte (es decir: cáncer de seno, hemorragia en el cerebro, etc.)
- Comparta los recuerdos del ser querido que murió con su niño(a) lo más frecuentemente posible. Esto les ayudará a mantener el recuerdo de su ser querido vivo, 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 niños(as) en los planes para crear una conmemoración o ritual para esos días especiales.
- Intente adaptarse a los diversos estilos de expresión de duelo en su familia. Mientras que algunos niños llorarán abiertamente y buscarán consuelo, otros llorarán solamente en privado o sacarán su duelo en arrebatos de enojo.
- Ayude a su niño(a) en etapas de transiciones- que empiecen o finalicen (el primer y último día de la escuela o de campamento, fiestas de cumpleaños, ceremonias religiosas).
- Planee con tiempo los días festivos para prevenir que estén tristes por los días festivos. Si es posible, incluya las preferencias del ser querido que murió en las decisiones o cree nuevos rituales.
- Siempre sea constante en la crianza de sus niños, estableciendo límites y manteniendo la rutina lo más posible. Sus niños necesitan límites para sentirse seguros.
- Reconozca lo que usted no puede lograr solo(a) y asigne tareas, usted no puede ser todo para todos.
- Halague a sus niños y a usted mismo tan a menudo como sea posible por hacer lo mejor que puede durante tiempos difíciles.