

Reacciones Típicas de Duelo en los Niños

Estas son reacciones típicas y normales de duelo. Hablar y llorar son partes significativas para el proceso de alivio. En caso de que estos síntomas persistan o aumenten en frecuencia, severidad o duración, consulte con su médico o consejero. Si usted es un familiar o amigo de un joven en duelo escúchelo cuando necesite hablar y ofrézcale apoyo cuando tenga que llorar.

Reacciones Típicas ante la Muerte

- Problemas al dormir, quedarse dormido, o un aumento de dormir
- Cambio en hábitos alimenticios (comer más, comer menos, o comer más golosinas.)
- Sentir cansancio
- Llorar con frecuencia o no poder llorar
- Disminuye el interés o se retira de los amigos, la familia, los deportes y actividades normales
- Dificultad y/o pérdida de concentración, olvidadizo
- Problemas de salud tales como dolores de estómago y de la cabeza
- Conductas impulsivas u otras conductas autodestructivas
- Problemas con los padres, los maestros o con otras figuras de autoridad
- Sueños acerca de la persona que murió o un aumento en pesadillas
- Pensamientos intrusos, recordando imágenes acerca de la muerte o recuerdos de la persona
- Cambios en el rendimiento académico (las calificaciones empeoran o mejoran drásticamente)
- El deseo de reunirse con la persona fallecida o pensamientos de suicidio*

*Los pensamientos o conversaciones acerca del suicidio deben tomarse en serio y siempre requieren atención profesional.

Sugerencias de los Niños para enfrentar el Duelo:

- Platicar con alguien de confianza
- Hacer ejercicio, practicar deportes o bailar
- Escuchar su música favorita o la música que le recuerde a la persona que murió
- Encontrar una manera de divertirse, reír, ver una película divertida o un programa de televisión
- Hacer una lista de sus cualidades positivas y fortalezas, y las cosas que le gustan de sí mismo
- Hacerse voluntario (por ejemplo: en un refugio para animales, hospital, escuela, etc.)
- Caminar en la playa o en algún lugar en la naturaleza
- Lavarse la cara con agua fresca
- Gritar en una almohada o en un morral
- Pintar o dibujar
- Escribir en un diario, escribir poemas o una carta a la persona que falleció
- Llamar a la línea de la intervención de crisis para adolescentes al 800-999-9999
- Llamar a OUR HOUSE para recibir apoyo:

www.OurHouse-Grief.org
West LA: 310-473-1511 | Woodland Hills: 818-222-3344