

COMO EXPLICAR LA MUERTE A NIÑOS CUANDO ALGUIEN MUERE A CONSECUENCIA DE COVID-19

Cuando alguien muere a consecuencia de COVID-19 niños/as y adolescentes pueden tener pensamientos y sentimientos muy diferentes a los que pudieran tener si la persona hubiese muerto por cualquier otra causa. Así como en cualquier tipo de muerte, es importante de ser honestos con respecto a la causa de la muerte y dar explicaciones a las preguntas que pudieran tener que sean apropiadas para su edad. Dado que esta enfermedad es nueva para los humanos, sentirse preparado requiere estar bien informado. Como con cualquiera responsabilidad que tienen los padres, estar bien preparados ayuda a aliviar la confusión que se puede experimentar cuando se les toma desprevenidos. Las siguientes son preguntas que niños/as tan pequeños como 3-4 años pueden preguntar:

¿Qué es COVID-19?

- Explique que es un tipo de gripa que nunca ha sido experimentado por humanos.
- Por eso todavía no hay una cura ni una vacuna para curarlo o prevenirlo.
- Los científicos piensan que la primera persona contrajo esta gripa a través de un animal.
- Lo que hace esta gripa diferente a las demás es que es más contagiosa, y por eso es muy importante lavarse las manos constantemente por 20 segundos, usar desinfectante, ponerse mascararas cuando uno este en contacto con cualquier cosa que este afuera de su casa y mantener distancia de por lo menos 6 pies con cualquier persona que este fuera de su casa.

Niños querrán saber porque la persona contrajo la enfermedad

- No fue ni su culpa ni la culpa de la persona que se murió.
- La enfermedad es tan contagiosa que aun cuando la persona se distanció físicamente y uso guantes y mascara, la enfermedad fue pasada a ellos por otra persona que ya estaba enferma con COVID-19.
- Debido a que es un nuevo virus, no había ninguna vacuna para evitar que su persona se contagiara de la enfermedad.
- Si usted no se sabe la fuente de donde su ser querido fue contagiado, dígame al niño/a que no le queda claro el motivo de su contagio.

Niños querrán saber si usted también va a contraer COVID-19 y morir

- Aun cuando esta enfermedad es muy contagiosa, la mayoría de la gente que se enferma se recupera y no se muere.
- Déjele saber al niño/a quien lo cuidaría en caso de que usted no lo pudiera cuidar.
- Esto le dará un sentimiento de control sobre una situación que lo está haciendo sentir asustado.

A diferencia de cuando alguien muere por cualquier otra causa, cuando alguien muere por COVID-19 las familias tal vez no tuvieron la oportunidad de despedirse de la persona antes de su muerte o de participar en un ritual de luto. Participar en rituales de luto ayuda aun a niños muy pequeños a iniciar el proceso del duelo dándoles la oportunidad de ser testigos de lo que pasa con los cuerpos después de la muerte. También los niños/as se benefician del apoyo de familiares y amigos que participan en los rituales.

Algunas de las cosas que usted puede hacer con niños/as y adolescentes hasta cuando una ceremonia, servicio o celebración de vida se pueda llevar a cabo:

- Escriba o dibuje algo relacionado a la persona que murió
- Haga un collage de memorias utilizando papel, recortes de revistas, fotografías y pegamento.
- Haga un altar en su casa
- Plante un árbol o flores
- Haga una caja de memorias para guardar recuerdos de la persona que murió.
- Cree una lista de canciones que le recuerden a la persona que murió.

Comprenda que no hay una manera adecuada o no adecuada para experimentar el duelo y que el duelo es un proceso único para cada persona. Cada adulto y niño/a maneja el duelo de una manera muy individual y no sigue un modelo general. Demuéstrele al niño/a que esta bien hablar de la persona que se murió y mótvélo a que pida apoyo cuando se sienta triste, enojado, asustado, solo, ansioso, culpable o preocupado por que su ser querido se murió.

Visité nuestra página www.ourhouse-grief.org o llámenos a (888) 417-1444 para recursos y apoyo