

Ayudando a los niños a comprender la muerte, la pérdida y el dolor (Parte 2)

CATHOLIC GRIEF SUPPORT SERIES (Apoyo para el duelo)



DIÓCESIS
CATÓLICA de RALEIGH

Si usted o un ser querido está de duelo, comuníquese con la oficina parroquial para ver que recursos están disponibles para usted.

“Jesús tomaba a los niños en brazos e, imponiéndoles las manos, los bendecía.” Marcos 10:16

Duelo infantil, Parte 2

Cuando los niños pierden a uno de sus padres, un hermano o una hermana, o un amigo cercano, necesitan ayuda para entender la muerte y sobrellevar el dolor que sienten y ven en los demás. En esta segunda parte damos seguimiento de las acciones específicas que los padres y otros adultos pueden tomar, para ayudar a los niños que están de duelo.

- Mantenga su vida lo más parecida posible a lo que solía ser. Continúe con las actividades cotidianas: escuela, iglesia, deportes, etc. Trate de comer en un horario regular. Mantenga una rutina a la hora de acostarse. Los niños se sienten más seguros cuando son, escuchados, atendidos y apoyados en su vida. Una rutina familiar les ayudará a entender que la vida continuará para ellos y para sus familias.
- Anime al niño a participar en juegos y actividades expresivas como el dibujo, la narración de cuentos, la música, los títeres y la escritura. Los niños a menudo carecen de las habilidades verbales para expresar sus sentimientos, pero a menudo pueden tener éxito en expresar esos sentimientos de maneras distintas a la conversación. Al crear oportunidades para dicha expresión, ayudará al niño a expresar sus sentimientos de manera apropiada en lugar de un comportamiento inapropiado.
- A veces, los niños se consuelan escribiendo una carta a la persona que ha muerto, sobre todo si la muerte fue súbita. Pregunte: “Si hubiera habido tiempo para decir adiós, ¿qué te hubiera gustado decir?” Usted puede ayudar a escribir la carta. A veces, los niños desean mostrar la carta a otros miembros de la familia como una expresión de cariño por la persona que murió.
- Anime al niño a hablar sobre los recuerdos y los “momentos especiales” con la persona que murió. Hacer un libro de recuerdos o una caja de recuerdos puede ser una actividad curativa. Los recuerdos son una parte importante de la curación. Hablar de los recuerdos ayuda a los niños a saber que siempre podrán recordar y tener a la persona que murió en su corazón.

- A veces, los niños reciben esperanza y consuelo de otros niños que han experimentado una pérdida. Los grupos de apoyo para niños ayudan a eliminar el sentimiento de aislamiento y a crear un sentimiento de comunidad con otros niños en duelo.
- Proporcione libros sobre el duelo y la pérdida como recursos útiles para su hijo. Hay buenos libros de recursos disponibles para todos los grupos de edad.
- Hable sobre las maneras saludables de lidiar con los sentimientos de enojo. Enseñe al niño cómo manejar sus propios sentimientos de enojo de manera apropiada golpeando una almohada, escribiendo en un diario, haciendo ejercicio físico vigoroso, etc. Explíquele que actuar con enojo hacia otras personas, ya sea con palabras o acciones irrespetuosas, solo le causará problemas y lo hará sentir peor.
- Hágale saber al niño que usted siempre está disponible para escucharlo. Recuerde ser flexible. Escuche para que aprenda el estado de ánimo del niño. No trate de decirle al niño cómo debe sentirse.
- Sé paciente y comprensivo ante las preguntas repetidas. Los niños necesitan escuchar la misma “historia” una y otra vez. Los niños tienden a hacer las mismas preguntas repetidamente.
- Si le preocupa la forma en que su hijo enfrenta el duelo, busque ayuda profesional. Los niños que han experimentado numerosas pérdidas, muertes traumáticas o muertes violentas pueden sentirse abrumados y se pueden beneficiar enormemente de la ayuda profesional de uno a uno. Su parroquia o la diócesis de Raleigh, pueden hacer referencias si necesita ayuda.

Puntos claves para recordar:

- Trate de mantener su rutina diaria con el niño.
- Anime al niño a escribir una carta a su ser querido.
- Siempre tómese un tiempo para hablar de los recuerdos.
- Los grupos de apoyo para el duelo de niños pueden ser útiles.
- Hágale saber al niño que usted siempre está disponible para escucharlo.



“El niño que es comprendido y amado podrá comprender y dar amor ahora y a lo largo de su vida.”

Conde A. Grollman



Adaptado de National Catholic Bereavement Ministry