

# Ocho Maneras de Ayudar a Su Niño/a Afligido/a



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

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

2. Alivie a su niño de cualquier sentimiento de culpa o de responsabilidad que ellos quizás tengan 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.
- Cuestión los pensamientos de ellos para ayudarles ver que, en realidad, ellos no podrían haber contribuido a la muerte.

3. Disponga de información clara y honesta.

- Los niños temen un efecto contagioso (que ellos pueden “contagiar” la muerte).
- Los niños son vulnerables a la sobrecarga de información o de la información equivocada. Ayude a corregir esto.
- Los niños no tienen la experiencia/madures para procesar y ayudarlos a comprender lo que está sucediendo o asimilar el concepto de la muerte.
- Incluya detalles adicionales apropiados conforme sea apropiado y en línea con el desarrollo/crecimiento de ellos.
- Recuerde que usted es la mejor persona de quien pueden escuchar los hechos porque ellos se sienten seguros con usted.

4. Incluye los niños en las preparaciones fúnebres, el entierro mismo y en rituales del aniversario

- Prepárelos para lo que ocurrirá y inclúyalos en el proceso de decisiones.
- Designé a otro adulto para que acompañe a su niño durante los eventos ceremoniales y explíqueles

que esta persona puede salir con ellos si ellos desean un descanso o si se sientan incómodos.

- No los obligue a ver el cuerpo presente o visitar el panteón si ellos se niegan.

5. Continúe las actividades rutinarias

- Ofrezca oportunidades en las cuales puedan participar y desenvolverse; superar su autoestima y brindarles una sensación de orden en su vida.
- Estoy les ofrece alivio y descanso de su pena, evitando la sobrecarga emocional.

6. Anime a su niño que exprese temores, fantasías, y preguntas mientras dándoles la seguridad de que usted lo puede asimilar.

- Las emociones expresadas ayudan al niño a superar el proceso del duelo.
- Si hacen preguntas es porque están listos para escuchar sus respuestas.

7. Ayude que el niño conserve las memorias y conexión con el/la padre/madre difunto.

- Lo más conectado que sea la relación del niño con el/la difunta lo más probable es que el niño desea continuar los comportamientos deseados y que habrían complacido al difunto pariente.
- Los niños temen la pérdida de memorias, incluyendo en sonido de la voz y los rostros.
- Reduzca las pérdidas secundarias, que amenazan esas memorias (ejemplo: Permita que guarden las posesiones, fotos y evite mudarse o cambios de escuela si es posible).

8. Sirva como un modelo sano durante el duelo

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