



Después que muere un ser querido—

Cómo enfrentan el duelo los niños y cómo sus padres y otros adultos los pueden apoyar.



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

Después que muere un ser querido: cómo enfrentan el duelo los niños y cómo sus padres y otros adultos los pueden apoyar

Por David J. Schonfeld, MD, y Marcia Quackenbush, MS, MFT, CHES

El Dr. Schonfeld es el director del National Center for School Crisis and Bereavement (Centro Nacional de Crisis Escolares y Duelos), creado gracias a un generoso donativo del September 11th Children's Fund (Fondo de Niños del 11 de Septiembre) y el National Philanthropic Trust (Fideicomiso Filantrópico Nacional). www.schoolcrisiscenter.org

Derechos de autor © 2018 New York Life Foundation. Se otorgó el permiso para el uso de estos materiales para uso educativo y sin fines de lucro, con la mención correspondiente. Reservados todos los derechos. Publicado por la New York Life Foundation, 51 Madison Avenue, New York, NY 10010. Correo electrónico: NYLFoundation@newyorklife.com.

Esta publicación ha sido posible gracias a un generoso donativo de la New York Life Foundation.

La información contenida en este folleto no reemplaza la opinión o atención de su profesional de la salud. Usted y sus hijos tienen necesidades singulares que es posible que no se traten en este cuadernillo. Si tiene alguna inquietud, asegúrese de buscar consejo profesional.



La misión más importante de New York Life es proteger a las familias y brindarles seguridad financiera. Pero también reconocemos el tremendo impacto emocional que sufren los miembros de la familia, en especial los niños, cuando pierden a uno de sus padres, a un hermano o a otro ser querido. Ayudar a que los jóvenes puedan enfrentar su duelo, sanen sus heridas y crezcan es parte del compromiso filantrópico a largo plazo de New York Life de apoyar a los niños que lo necesitan.

Este cuadernillo brinda orientación de gran valor para los padres y otros adultos responsables que ayudan a los niños a sobrellevar el dolor y los temores que surgen con una muerte en la familia. Este material fue preparado con la ayuda de algunas de las autoridades más respetadas de la nación en este tema tan importante; espero que encuentre en sus palabras y sugerencias sentido y seguridad.

Espero que tengan el consuelo que se puede encontrar al ayudar a curar los corazones de los más jóvenes.

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Theodore A. Mathas', with a stylized, flowing script.

Theodore A. Mathas
Presidente, Director Ejecutivo y CEO
New York Life



Cuando muere un ser querido:

cómo enfrentan el duelo los niños y cómo sus padres y otros adultos los pueden apoyar.

Temas que cubre esta guía.

Cómo ayudar a los niños, cómo ayudar a la familia	4
Por qué es importante el papel de los padres.....	5
Cómo ayudar a los niños a entender la muerte.....	5
Cómo explicar la muerte a los niños.....	8
Cómo los niños responden ante la muerte.....	9
Asistir a los funerales y memoriales	13
Cómo ayudar a los niños a sobreponerse con el tiempo	15
Cómo obtener ayuda	18
Cómo apoyar a las familias que están enfrentando un duelo: Pautas para brindar ayuda.	19
Cómo cuidar de sí mismo	20
Cómo proyectarse a futuro	21
Recursos de apoyo	21

Cómo ayudar a los niños, cómo ayudar a la familia.

El apoyo que reciben los niños de sus padres y los adultos que los rodean ayuda a toda la familia a sobrellevar la situación.

La muerte de un ser querido es difícil para todos. Los niños sienten esta pérdida con intensidad. Los padres están enfrentando su propio dolor. Si uno de los padres muere, el padre o la madre que sobrevive se enfrenta a la nueva responsabilidad de cuidar de los niños solo/a. Los abuelos, los tíos y los amigos de la familia también se ven afectados.

Debido a que los niños y los adolescentes entienden la muerte de una forma distinta a la de los adultos, sus reacciones pueden ser distintas. Algunas de las cosas que dicen o hacen pueden parecer desconcertantes.

Esta guía examina la forma en que los niños enfrentan el duelo y cómo sus padres y otros adultos que se preocupan pueden ayudarles a comprender mejor la muerte. Ofrece algunas sugerencias para ayudar a los niños a sobrellevar el duelo. Estas sugerencias no tienen la intención de apurar a los niños en el proceso del duelo ni de convertirlos en adultos antes de tiempo. Por el contrario, estas sugerencias les brindarán una

comprensión que pueden utilizar ahora, como niños, para atravesar su duelo de una forma saludable y coherente.

El apoyo que reciben los niños de sus padres y los adultos que los rodean ayuda a toda la familia a sobrellevar la situación. Hay menos confusión y una mayor comprensión entre todos. La familia ve que puede mantenerse unida a pesar de que los sentimientos de angustia sean muy fuertes.

Cómo usar esta guía

Esta guía cubre mucha información. Algunas partes se aplicarán a su situación, y es posible que otras no. Puede leer únicamente las secciones que le parezcan más importantes en este momento. A medida que las cosas cambien o se presenten nuevas situaciones, es posible que quiera leer otras secciones.

Nota: En esta guía "niños" se refiere a los niños de todas las edades, incluidos los adolescentes, excepto cuando se esté hablando de una edad específica.

Otros adultos que se preocupan.

Esta guía está dirigida a los padres y la familia, pero también puede resultar útil para otras personas que trabajan con niños. Los maestros, personas que cuidan niños y otros adultos a cargo pueden ofrecer un mejor apoyo a un niño que ha perdido a un ser querido si comprenden mejor cómo enfrentan el duelo los niños.



Por qué es importante el papel de los padres.

Sus hijos están atravesando sentimientos fuertes y difíciles.

Desean obtener orientación respecto a lo que significan estos sentimientos y cómo sobrellevarlos. Más que en ninguna otra persona en sus vidas, ellos buscan esta orientación en usted.

Sus hijos también están preocupados por usted. Se preguntan cómo hace frente a la situación. Es posible que también estén preocupados por su salud y supervivencia. Lo más importante para ellos es que usted les brinde su apoyo y tranquilidad, que pueden tener más impacto que los de cualquier otra persona.

Cuando un padre o madre enfrenta un duelo.

Hablar con sus hijos sobre la muerte es especialmente difícil cuando usted está lidiando con su propio dolor. Con frecuencia, los niños se hacen las mismas

preguntas que los adultos en esos momentos: ¿Cómo pudo suceder algo tan injusto? ¿Cómo voy a hacer para seguir adelante si nunca más voy a volver a ver a esta persona? ¿Quién puede querer vivir en un mundo donde ocurren estas cosas? ¿Qué va a pasar con nuestra familia ahora que esta persona ya no está aquí?

En particular en estos momentos difíciles, su amor y apoyo son muy importantes para sus hijos. Ellos aprenden a lidiar con su dolor observando lo que usted hace para sobreponerse. No obstante, si la tarea de explicarles la muerte le resulta angustiosa en este momento, puede recurrir a otra persona para que le ayude con el tema. Considere dar a esa persona esta guía para que la lea.

Puede volver a tener esta conversación con sus hijos cuando esté listo. Necesitarán tener esta conversación más de una vez y será importante para ellos porque viene de usted.

Más que en cualquier otra persona en sus vidas, ellos buscan orientación en usted.

Cómo ayudar a los niños a entender la muerte.

Los niños ven y oyen las mismas cosas que los adultos. Sin embargo, ellos pueden interpretarlas de manera muy diferente.

Este es el caso de la muerte. Los adultos pueden ayudar a los niños a comprender mejor lo que es la muerte. Esto va más allá de simplemente darles la información. Significa que hay que ayudarles a comprender algunos conceptos importantes que son nuevos para ellos.

Este tipo de apoyo permite que los niños entiendan y se adapten a la pérdida completamente mientras continúan y avanzan en sus vidas.

Cuatro conceptos básicos sobre la muerte.

Todos, incluidos los niños, debemos comprender cuatro conceptos básicos sobre la muerte para hacer todo el proceso del duelo y asumir lo que ha

ocurrido. Los adolescentes, y hasta los adultos, pueden tener una comprensión racional y plena de la muerte, pero aún les cuesta aceptar estos conceptos básicos cuando se encuentran ante la muerte de un ser querido. Es aún más difícil para los niños más pequeños que todavía no comprenden los conceptos necesarios para sobreponerse a una pérdida.

Hay una gran diferencia en cómo niños de la misma edad comprenden la muerte según sus experiencias y las cosas que han aprendido sobre ella.

No dé por sentado lo que sus hijos saben de acuerdo con la edad. Por el contrario, pídale que expresen sus ideas, pensamientos y sentimientos. Cuando le expliquen lo que ya entienden sobre la muerte, usted sabrá qué necesitan aprender aún. Hasta los niños más pequeños pueden empezar a entender algunos de estos conceptos básicos.

Cuatro conceptos básicos sobre la muerte.

1. La muerte es irreversible.

En los dibujos animados, los programas de televisión y las películas, los niños ven que los personajes "mueren" y luego vuelven a la vida. En la vida real, no sucederá lo mismo.

Los niños que no entienden completamente este concepto pueden ver la muerte como un tipo de separación temporal. Con frecuencia piensan que las personas que han muerto están lejos, quizás de viaje. A veces los adultos refuerzan esta creencia al decirles que la persona que murió "partió en un largo viaje". Es posible que los niños se sientan molestos cuando su ser querido no los llama ni vuelve para las ocasiones importantes.

Si los niños no piensan en la muerte como algo permanente, no tienen suficientes motivos para comenzar su duelo. Este es un proceso doloroso que requiere que las personas adapten sus lazos con la persona que ha muerto. Un primer paso esencial en este proceso es comprender y, en algún punto, aceptar que la pérdida es algo permanente.

2. Todas las funciones vitales terminan por completo en el momento de la muerte.

Los niños más pequeños ven todas las cosas como seres vivos: su hermana, un juguete, lo roca mala que "hizo" que se tropezaran. En las conversaciones cotidianas, los adultos pueden aumentar esta confusión al decir que la muñeca que tiene hambre o cuando dicen que llegaron tarde a casa porque el carro "murió".

El juego imaginativo en los niños es natural y apropiado. Pero, a pesar de que los adultos entienden que hay una diferencia entre simular que una muñeca tiene hambre y creerlo, es posible que esta diferencia no esté clara para un niño muy pequeño.

A veces se anima a los niños pequeños a que le hablen a un miembro de la familia que ha muerto. Es posible que se les diga que su ser querido "los está cuidando" desde el cielo. A veces se les pide que hagan un dibujo o escriban una nota a la persona que falleció para ponérsela en el ataúd.

Estos comentarios pueden ser confusos e incluso pueden asustar a algunos niños. Si la persona que falleció puede en verdad leer una nota, ¿significa que él o ella va a estar consciente de que está dentro del ataúd? ¿La persona se va a dar cuenta de que la han enterrado?

Es posible que los niños sepan que las personas no se pueden mover después que han muerto, pero creen que esto se debe a que el ataúd es muy pequeño. Es posible que sepan que las personas no pueden ver después de morir, pero creen que esto es debido a que está oscuro bajo tierra. Estos niños podrían preocuparse por el sufrimiento físico del difunto.

Cuando los niños pueden identificar correctamente cuáles son las funciones vitales, pueden comprender también que estas funciones cesan completamente en el momento de la muerte. Por ejemplo, solo los seres vivos pueden pensar, asustarse, tener hambre o sentir dolor. Solo los seres vivos tienen un corazón que late o necesitan aire para respirar.

3. Todo lo que está vivo muere finalmente.

Los niños pueden creer que ellos y las personas cercanas a ellos no morirán nunca. Los padres siempre tranquilizan a los niños diciéndoles que siempre van a estar allí para cuidar de ellos. Les dicen que no se preocupen de que vayan a morir. Este deseo de proteger a los niños de la muerte es comprensible. Pero cuando una muerte los afecta directamente, ya no es posible ocultarles esta realidad. Cuando uno de los padres u otra persona muy querida ha muerto, es usual que los niños tengan el temor de que las otras personas cercanas a ellos, tal vez todos aquellos a los que quieren, también morirán.

Al igual que los adultos, a los niños también les cuesta encontrarle sentido a la muerte. Si no entienden que la muerte es una parte inevitable de la vida, cometerán errores al tratar de entender por qué ocurrió esta muerte en particular. Es posible que supongan que ocurrió a causa de algo malo que ellos hicieron o que dejaron de hacer. Pueden pensar que ocurrió porque ellos tuvieron malos pensamientos. Esto les hace sentir culpa. Pueden suponer que la persona que falleció hizo o pensó cosas malas o no hizo algo que debió haber hecho. Esto les hace sentir vergüenza.

Estas reacciones hacen más difícil su adaptación a la pérdida. Muchos niños no quieren hablar de la muerte porque quedarían al descubierto estos sentimientos terribles de culpa y de vergüenza.

Cuando hable con sus hijos sobre este concepto, hágales saber que se encuentra bien y que está haciendo todo lo que puede para mantenerse saludable. Explíqueles que desea y espera vivir por mucho tiempo, hasta que sus hijos sean adultos, que es diferente a decirles que usted o ellos nunca se van a morir.

4. Hay razones físicas por las que una persona se muere.

Los niños deben entender por qué murió su ser querido. Si los niños no entienden el motivo real por el que su ser querido ha muerto, es muy probable que se les ocurran explicaciones que causan culpa o vergüenza.

El objetivo es ayudar a los niños a que sientan que entienden lo que ha sucedido. Ofrezca una explicación breve utilizando un lenguaje simple y directo. Observe el comportamiento de sus hijos, y déjelos que pidan más explicaciones. Los detalles gráficos no son necesarios y se deben evitar, en especial si la muerte fue violenta.

Cómo explicar la muerte a los niños.

Al conversar con sus hijos les brinda una oportunidad para que ellos le muestren sus sentimientos.

A veces los niños no reaccionan ante la noticia de una muerte de la forma en que sus padres y otros adultos esperan que lo hagan. Hay muchas formas en que las explicaciones sobre la muerte pueden confundir a los niños.

Es posible que las explicaciones y los términos no sean claros. Es frecuente que los adultos elijan palabras que ellos consideran que son más suaves o que asustan menos a los niños. Es común que eviten las palabras "muerto" o "murió", que pueden parecer duras en un momento tan sensible. Pero, con estos términos menos directos, es posible que los niños no entiendan lo que el adulto les está diciendo. Por ejemplo, si un adulto le dice a un niño que su ser querido ahora se encuentra en un estado de "sueño eterno", el niño podría tener miedo de irse a dormir.

Qué hacer.

Hábleles a los niños con dulzura, pero de manera franca y directa. Utilice las palabras "muerto" y "murió."

Es posible que los niños entiendan solo una parte de la explicación. Aun cuando los adultos les den explicaciones claras y directas, es posible que los niños no entiendan completamente. Por ejemplo, algunos niños a los que se les dice que el cuerpo se colocó en un ataúd les preocupa dónde se ha colocado la cabeza.

Qué hacer.

Consulte con sus hijos para ver qué es lo que entienden. Puede decir: "déjame ver si te lo expliqué bien. Por favor, dime qué entiendes que ha sucedido".



Los conceptos religiosos pueden confundir. Si bien es apropiado compartir con los niños las creencias religiosas de la familia cuando alguien fallece, es importante recordar que las creencias religiosas pueden ser abstractas o difíciles de entender para los niños.

Qué hacer.

Presente los hechos sobre lo que le sucede al cuerpo físico, así como las creencias religiosas de la familia.

Por ejemplo, primero se les puede decir a los niños que la persona ha muerto. Su cuerpo ya no piensa, no siente ni ve. Todo el cuerpo de esa persona se ha colocado en un ataúd y se ha enterrado. En algunas creencias, el adulto puede explicarle luego que hay una parte especial de la persona que no se puede ver ni tocar, que algunos llaman el espíritu o el alma, y que esta parte continúa existiendo en un lugar que no podemos ver ni visitar, que se llama cielo.

Cómo los niños responden ante la muerte.

Las reacciones de los niños a la muerte pueden comunicar sus pensamientos, sentimientos y temores. A veces estas reacciones confunden a los adultos. Sin embargo, cuando los adultos comprenden qué está comunicando el niño, todo tiene más sentido.

Estas son algunas de las reacciones comunes que puede tener un niño.

Los niños pueden disgustarse mucho por estas conversaciones. Tenga en cuenta que no es la conversación lo que les causa la angustia, sino la pérdida dolorosa que sienten por la muerte de un ser querido. Al conversar con sus hijos, les brinda una oportunidad para que ellos le muestren sus sentimientos. Cuando entienda sus sentimientos, es más fácil ayudarles a sobrellevar la experiencia.

Qué hacer.

Haga una pausa en la conversación si le parece lo mejor. Brinde su apoyo y consuelo. Planee continuar la conversación en otro momento cercano.

Hágales saber a los niños que es bueno mostrar sus sentimientos. De otro modo, podrían tratar de ocultar sus sentimientos y lidiar con ellos sin su apoyo. Hágales saber que llorar está bien. Es posible que llorar los ayude a sentirse mejor.

Muéstreles sus propios sentimientos. Demuéstreles cómo se está sobreponiendo. Deje que sus hijos lo vean llorar, conversar con amigos, buscar consuelo espiritual o recordar las cosas buenas de la persona que ha muerto.

Los niños pueden desear no hablar sobre una muerte reciente. Esto ocurre con frecuencia porque ven que los adultos a su alrededor se sienten incómodos al hablar sobre la muerte. Puede que los niños retengan sus propios comentarios o preguntas para evitar disgustar a los familiares. Pueden creer que hablar sobre esas cosas está mal. Los niños mayores y los adolescentes pueden recurrir a chicos de su edad para hablar sobre la muerte. Es posible que les digan a los adultos cercanos que no quieren o no necesitan hablar sobre ello.

Qué hacer.

Evite forzar el tema o generar luchas de poder sobre ello.

Con el tiempo continúe invitando a sus hijos a hablar sobre el tema en varias ocasiones.

Reconozca que estas conversaciones pueden ser difíciles. Deje que sus hijos sepan que, para usted, hablar los ayudará.

Ayude a los niños más grandes y a los adolescentes a identificar a otros adultos en su vida con los que puedan hablar. Recurra a personas que no estén afectadas tan directamente por la muerte, como un maestro, capellán, consejero escolar, profesional de salud mental, pediatra u otro proveedor de atención de la salud.

Mantenga una presencia emocional y física con sus hijos. Abrácelos. Hable sobre sus sentimientos. Pregúnteles por los sentimientos de ellos. Incluso los niños mayores y los adolescentes necesitan su apoyo y ayuda al sobrellevar la pérdida.

Los niños pueden usar juegos o actividades creativas, como dibujar o escribir, para expresar su angustia.

Es posible que los niños expresen sus sentimientos de otras formas en vez de hablar de ello. Los niños pueden usar juegos o actividades creativas, como dibujar o escribir, para expresar su duelo. Con frecuencia, llegan a comprender mejor el duelo mediante juegos y la creatividad. Estas expresiones le pueden dar algunas pistas importantes acerca de lo que los niños piensan, pero tenga cuidado de no arribar a conclusiones precipitadas. Por ejemplo, dibujos que muestran escenas muy felices después de una muerte traumática pueden darles la idea a los adultos de que al niño no le ha afectado la muerte, cuando, en realidad, lo más probable es que esto sea una señal de que el niño todavía no está listo para lidiar con el proceso de duelo.

Qué hacer.

Brinde oportunidades para que los niños puedan jugar, escribir, dibujar, pintar, bailar, inventar canciones o realizar otras actividades creativas.

Pídales que le hablen acerca de sus ilustraciones. Por ejemplo, podría decir "dime qué está ocurriendo en el dibujo que hiciste". Si hay personas en el dibujo, pregúntele quiénes son, qué es lo que sienten, si falta alguien en el dibujo, etcétera.

Si está preocupado porque el juego o el trabajo creativo de sus hijos muestra que están teniendo problemas para sobrellevar la muerte, busque ayuda externa. (Consulte la sección "Cómo obtener ayuda" en la página 18).

Con frecuencia los niños se sienten culpables después de que ha ocurrido una muerte. Los niños más pequeños tienen una comprensión limitada de por qué las cosas suceden como suceden. Es frecuente que usen un proceso llamado pensamiento mágico. Esto significa que creen que sus propios pensamientos, deseos y acciones pueden hacer que sucedan cosas en el más allá. Los adultos pueden reforzar esta idea falsa cuando sugieren a los niños que pidan un deseo cuando quieran que algo suceda.

A veces el pensamiento mágico es útil. Ser capaz de desear que las cosas mejoren en sus vidas y en el mundo puede ayudar a que los niños pequeños se sientan más fuertes y más en control. Pero a veces también hay una desventaja, porque cuando sucede algo malo, como la muerte de un ser querido, los niños pueden pensar que se debe a algo malo que dijeron, hicieron, pensaron o desearon.

Por lo general, los niños mayores y los adolescentes se preguntan si hay algo que podrían haber hecho, o debieran haber hecho, para evitar la muerte. Por ejemplo, el padre o la madre no habría tenido el ataque al corazón si el niño no se hubiera portado mal y no hubiera causado estrés en la familia. El accidente automovilístico no habría ocurrido si el niño no hubiera necesitado que lo recogieran después de la escuela. El cáncer no habría avanzado si el niño se hubiera asegurado de que su ser querido fuera a ver al médico.

Cuándo es más probable que sientan culpa.

Es más probable que un niño se sienta culpable cuando ha habido dificultades en la relación con la persona que murió o en las circunstancias de la muerte. Algunos ejemplos son los siguientes:

- El niño estaba enojado con la persona justo antes de que la persona muriera.
- La muerte ocurrió después de una enfermedad prolongada y, a veces, es posible que el niño haya deseado que la persona muriera para acabar con el sufrimiento de todos.
- Algunos actos del niño parecen relacionarse con la muerte. Por ejemplo, un adolescente que discutió muy fuerte con su madre poco tiempo antes de que ella muriera en un accidente automovilístico.



Por lo general, los niños y los adolescentes se preguntan si podrían haber hecho algo o si deberían haber hecho algo para evitar la muerte.

Anime a sus hijos a conversar con alguien en quien ellos confían.

Los niños pueden sentirse culpables por sobrevivir a la muerte de un hermano.

También es posible que se sientan culpables si se están divirtiendo o no se han sentido muy tristes después de que haya muerto un miembro de la familia.

Cuando converse con los niños sobre la muerte de alguien cercano, es apropiado suponer que existe un sentimiento de culpa. Este es generalmente el caso, aun cuando no hay ninguna razón lógica para que el niño se sienta responsable.

Qué hacer.

Explique que, cuando suceden cosas dolorosas o “malas”, es frecuente que las personas se pregunten si se debe a que hicieron algo malo.

Asegure a sus hijos que no son responsables de la muerte, aunque ellos ni siquiera hayan preguntado directamente sobre esto.

A menudo los niños expresan ira sobre la muerte. Es posible que la dirijan sobre alguien que ellos sienten que es responsable. Puede que se sientan enojados con Dios. Puede que se sientan enojados con la persona que murió por dejarlos. A veces los familiares se convierten en el blanco de esta ira, porque están cerca y son un blanco “seguro”.

Los niños mayores y los adolescentes pueden tener comportamientos peligrosos. Pueden conducir de manera imprudente, involucrarse en peleas, beber alcohol, fumar cigarrillos o consumir drogas. Pueden involucrarse en actividades sexuales o delincuencia. Pueden empezar a tener problemas en la escuela o conflictos con sus amigos.

Qué hacer.

Deje que los niños expresen su ira. Evite ser crítico ante estos sentimientos. Reconozca que la ira es una respuesta normal y natural.

Ayude a que los niños encuentren formas apropiadas de expresar su ira. Anímelos a conversar sobre esto con alguien en quien ellos confían. Sugiera que realicen alguna actividad física, como correr, hacer deporte, bailar o hacer trabajos de jardinería, o que expresen la ira a través de actividades creativas, como la escritura o el arte.

Establezca límites a los comportamientos inapropiados. No está bien que el niño golpee o haga daño a otras personas ni que el adolescente se ponga a sí mismo o ponga a otros en riesgo en situaciones peligrosas.

Puede parecer que el niño solo piensa en sí mismo cuando enfrenta una muerte. Muchas veces, es usual que los niños estén más preocupados por las cosas que los afectan de forma personal. En momentos de estrés, como después de la muerte de alguien que ellos quieren, es posible que ellos parezcan aún más egocéntricos.

En un momento de tragedia, a menudo esperamos que los niños actúen a la altura de las circunstancias y se comporten de manera más “madura”. Es cierto que los niños que han enfrentado acontecimientos difíciles suelen adquirir más madurez. Pero, en el momento en que esto ocurre, es posible que la mayoría de los niños, y hasta los adultos, actúen de manera menos madura.

En situaciones de estrés, es posible que los niños se comporten como lo hacían cuando eran más pequeños. Por ejemplo, es posible que los niños que han aprendido recientemente a pedir para ir al baño se hagan sus necesidades encima. Los niños que han estado actuando con mayor independencia pueden volverse apegados o tener dificultades con la separación.

Los niños y adolescentes también pueden actuar socialmente de manera menos madura. Pueden volverse más exigentes, negarse a compartir o provocar peleas con los miembros de la familia. Pueden responder ante la muerte de formas que parecen frías o egoístas: “¿Esto significa que no vamos a hacer mi fiesta de cumpleaños este fin de semana?” “¿Aún podré ir a la universidad que quiero?”

Espere que sus hijos piensen más en sí mismos cuando están enfrentando el duelo, por lo menos al comienzo. Una vez que sientan que se están satisfaciendo sus necesidades, podrán pensar más en las necesidades de los otros.

Qué hacer.

Continúe demostrando cariño y preocupación por sus hijos.

Recuerde que sus hijos todavía están sufriendo el duelo, aun cuando se comportan de esta manera.

Establezca límites apropiados al comportamiento, pero resista la tentación de acusarlos de ser egoístas o indiferentes.

Asistir a los funerales y memoriales.

Cuando muere un amigo cercano o un familiar, cuando sea posible se debe ofrecer a los niños la oportunidad de asistir al servicio funerario o memorial.

A veces los miembros de la familia se preocupan de que el funeral pueda ser aterrador para los niños o no entiendan lo que está pasando.

Pero cuando no se permite que los niños asistan a los servicios, a menudo ellos crean fantasías mucho más aterradoras que lo que ocurre en realidad. Es muy probable que se pregunten, "¿qué pueden estar haciendo con mi mamá que sea tan terrible que no me permiten ver?" Puede que también se sientan ofendidos si no se los incluye en este acontecimiento familiar importante. Pierden una oportunidad de sentir el consuelo del apoyo espiritual y de la comunidad que se brinda a través de estos servicios.

Puede tomar medidas antes, durante y después del servicio para ayudar a que sus hijos se beneficien.

Qué hacer.

Explíqueles lo que va a pasar. Hágales saber a sus hijos en términos sencillos qué es lo que pueden esperar. ¿Dónde se realizará el servicio? ¿Quién estará allí? ¿Habrá música?

Describe lo que la gente hará en el servicio. ¿Estarán llorando los invitados? ¿Las personas contarán historias? ¿La gente estará muy seria o habrá risas?

Hable sobre las características específicas del servicio. ¿Habrá un ataúd? ¿Será un ataúd abierto? ¿Habrá una procesión fúnebre o un servicio en la tumba?

Responda sus preguntas. Anime a sus hijos a hacer cualquier pregunta antes del servicio. Pregúnteles si tienen alguna duda más de una vez.

Deje que sus hijos decidan si quieren asistir o no. Puede hacerles saber que a usted le gustaría que estuvieran allí, pero no les pida que participen en ningún ritual o actividad que les parezca aterradora o incómoda. Déjeles saber que se pueden retirar en cualquier momento o simplemente tomarse un descanso de varios minutos.

Busque a un adulto que esté con cada niño. En especial en el caso de los niños más pequeños y los preadolescentes, busque a un adulto que se pueda quedar con cada niño durante el servicio. Esta persona puede responder preguntas, proporcionar consuelo y darle atención al niño. Lo ideal sería que fuera alguien que el niño conozca y aprecie, como la niñera o un vecino, que no esté tan afectado de forma directa por la muerte. Esto permite que el adulto se concentre en las necesidades del niño, incluso retirarse del servicio si el niño así lo desea.

Cree opciones. Es posible que los niños más pequeños deseen jugar tranquilamente en la parte posterior del santuario, lo que les puede dar todavía el sentido de haber participado en el ritual de manera directa. Los niños mayores o los adolescentes pueden querer invitar a un amigo cercano para que se sienten con ellos en la sección para la familia.

Ofrézcales una función en el servicio. Puede ser útil para los niños tener una tarea simple que hacer, como repartir tarjetas de conmemoración o ayudar a elegir las flores o una canción favorita para el servicio. Es importante sugerir algo que consuele y no abrume a los niños.

Hable con ellos más tarde. Asegúrese de conversar con sus hijos después del servicio y ofrézcales su consuelo y amor. Durante los próximos días, pregúnteles qué les pareció el servicio. ¿Tienen algún sentimiento que deseen compartir o alguna pregunta que hacer? ¿Hay temas del servicio que están surgiendo en sus juegos o dibujos?

Se debe ofrecer a los niños la oportunidad de asistir al servicio funerario o memorial.



Cómo ayudar a los niños a sobreponerse con el tiempo.

El duelo no es un proceso rápido. En general, las personas que han perdido a un miembro de la familia sienten esa pérdida durante toda su vida. Para seguir brindando apoyo a sus hijos, es importante que comprenda cómo ellos pueden sobreponerse a su pérdida con el tiempo.

Ningún niño es demasiado pequeño para sentirse afectado por la muerte de alguien cercano. Incluso los bebés responden a una muerte. Extrañan la presencia familiar del padre o la madre que ha muerto. Sienten las emociones fuertes que los rodean y se dan cuenta de los cambios en la alimentación y las rutinas de cuidado que reciben.

Los niños más pequeños pueden angustiarse profundamente, aunque no parezcan hacerlo. Por lo general, no soportan las emociones fuertes de la misma forma que los adultos. Pueden recordar brevemente sus inquietudes y luego vuelven a jugar o a hacer las tareas. Esto los ayuda a evitar sentirse abrumados, pero no significa necesariamente que sus inquietudes estén resueltas.

Los niños mayores y los adolescentes pueden intentar concentrar su atención en las tareas escolares, deportes o pasatiempos. Es posible que asuman más responsabilidades en su casa ayudando a sus padres o a otros niños de la familia. Anime a sus hijos a continuar su amistad con sus pares y las

actividades que disfrutaban antes de la muerte. Aun después de la muerte de un miembro de la familia, es importante que los niños sigan siendo niños.

Le presentamos algunas formas en que los familiares y amigos adultos pueden apoyar a los niños con el transcurso del tiempo.

Ayude a los niños a conservar y a crear recuerdos. A veces a los niños les preocupa que lleguen a olvidar a la persona que murió, en especial si eran bastante pequeños en el momento de la muerte. Toda la familia puede mantener vivo el recuerdo de la persona a través de historias, fotos y la mención continua de la persona en las conversaciones cotidianas.

Los padres pueden mostrar formas de hablar acerca de la persona que murió y hacer de su recuerdo una parte de los días festivos u otras ocasiones especiales. Parte del proceso de sanación es encontrar formas de reconocer y recordar lo que era valioso en la relación con la persona que murió.

A menudo, a los niños les gusta tener recordatorios físicos de la persona que ha muerto. Algunos desean llevar consigo una foto u objeto que les recuerde a su familiar o guardarlo en algún lugar especial de la casa. Es posible que conserven ropa o una almohada en su cuarto que todavía conserva el olor de la persona.

Ningún niño es demasiado pequeño para sentirse afectado por la muerte de alguien cercano. Incluso los bebés responden a una muerte.

Los padres también sienten lo mismo.

Los padres tienen muchos de los mismos sentimientos: culpa, enojo, confusión, necesidad de que los ayuden o menos comodidad haciendo cosas solos. Con frecuencia quieren mantener a sus hijos cerca en esos momentos, para asegurarse de que ellos estén bien. Pueden recurrir a sus hijos para que los ayuden a tomar decisiones o les brinden apoyo.

Estos son sentimientos naturales y apropiados. Sin embargo, también es importante que los padres den un paso atrás cuando los hijos desean o necesitan ser más independientes. Esto puede suceder poco tiempo después de la muerte o varias semanas después. Los padres también deben tener cuidado de no dar responsabilidades a los niños que serían más apropiadas para los adultos ni pedir a los niños que cumplan las funciones del adulto que ha muerto.

A veces, los niños se preocupan de que lleguen a olvidar a la persona que murió.

Prevea los detonantes del duelo.

Se pueden desencadenar recuerdos y sentimientos de dolor en aniversarios y otros acontecimientos importantes. El primer día festivo después de la muerte, el primer cumpleaños, el primer día de escuela, un baile padre e hija: cualquiera de estos puede atraer sentimientos de tristeza repentinos y profundos.

Los eventos cotidianos también pueden tener un impacto: una canción favorita que se escucha en la radio, un plato favorito en el menú de un restaurante, un niño puede encontrar una tarjeta antigua del familiar que murió. Estos disparadores de dolor suelen sorprender a las personas con la guardia baja. Pueden causar problemas a los niños que intentan con mucho esfuerzo no pensar en la persona que murió.

Ayude a sus hijos a comprender que esas experiencias son naturales. Con el tiempo esto ocurrirá con menos frecuencia, pero pueden seguir siendo impactantes.

Hable con los maestros de sus hijos.

Después de una muerte, los niños suelen tener dificultades para concentrarse en las tareas escolares. Pueden beneficiarse de recibir clases individuales, apoyo o cambios temporales en su cronograma de exámenes u otras exigencias escolares.

No espere hasta que los problemas en la escuela comiencen. Hable con los maestros de sus hijos y otras personas clave de la escuela, como por ejemplo los entrenadores, directores de las bandas y patrocinadores de clubes. Describa la pérdida que ha sufrido su familia. Al pedirles el apoyo para sus hijos en la escuela desde el comienzo, usted está tomando medidas que pueden evitar que empiecen los problemas.

Le recomendamos que también hable con el consejero de la escuela. Aun si los niños no quieren ver al consejero, este pueden actuar como una fuente de ayuda y podría ayudar si surge alguna situación durante el día lectivo que molesta a sus hijos o que provoca una reacción de duelo. Los consejeros también pueden facilitar la planificación con los maestros del aula.

Converse nuevamente con las personas de la escuela cuando sus hijos cambien de escuela o comiencen un nuevo año con maestros nuevos.

Hable con el proveedor de atención de la salud de sus hijos.

Después que ha ocurrido la muerte, a menudo los niños se preocupan por su propia salud y la de otros familiares. También experimentarán más estrés que lo usual, lo que puede provocar una variedad de síntomas físicos, incluidos dolores de cabeza y estomacales.

El pediatra de sus hijos u otro proveedor de atención de la salud pueden ayudar a identificar las quejas por los malestares físicos que se derivan de una enfermedad física, aflicción emocional o una combinación de ambas. Los proveedores de atención de la salud también pueden indicarle recursos comunitarios que ayudan brindando apoyo a las familias que atraviesan un duelo, como grupos de apoyo para el duelo o campamentos para niños que han sufrido una pérdida similar. Un proveedor de atención de la salud puede ofrecerse a conversar con sus hijos para averiguar qué entienden sobre estos acontecimientos. A veces, puede ayudar a que el niño exprese preocupaciones que puede estar ocultando a su familia.

Reconozca que el duelo puede durar toda la vida, pero no debe consumir una vida.

Los niños llevan el duelo en etapas y durante muchos años. En cada nueva etapa de sus vidas, por ejemplo cuando se gradúan de la escuela, se vayan de la casa para ir a la universidad, se casen, tengan sus propios hijos o lleguen a la edad en que uno de sus padres murió, tendrán nuevas habilidades para pensar y relacionarse con otros. Usarán estas habilidades para lograr una explicación más satisfactoria sobre esta muerte. Construirán un entendimiento aún más profundo del impacto que ha tenido en sus vidas.

De diversas maneras, la tarea de dar sentido a una muerte no termina jamás. Pero, con el tiempo, esta tarea se torna menos difícil y consume menos energía. Puede comenzar como un trabajo a tiempo completo. Más tarde, se vuelve algo más parecido a una actividad a tiempo parcial, que permite realizar otras tareas importantes y vivir otras experiencias.

Con frecuencia, los padres se preguntan cuál es el momento de incentivar a sus hijos a que continúen viviendo sus vidas. Poco tiempo después de una muerte, muchos niños se dan cuenta de que están listos para retomar la rutina diaria normal de sus vidas. Encuentran consuelo y apoyo al volver a la escuela, al pasar tiempo con sus amigos y al participar en actividades en las que participaban antes de que ocurriera la muerte.

Sin embargo, a algunos niños les lleva más tiempo volver a sus actividades diarias normales. Puede que deseen quedarse en casa y no ir a la escuela. A veces se preocupan de que les pase algo malo a sus familiares si ellos no están presentes. Algunos niños se quedan en casa porque creen que los familiares sobrevivientes los necesitan cerca. Deles ánimo a sus hijos. Ellos necesitan saber que usted está bien y que espera y desea que ellos vuelvan a la escuela y que retomen sus otras actividades diarias.

Es posible que los niños se preocupen de que ambos padres mueran y los dejen solos. En estos momentos, es posible

que los niños encuentren consuelo al saber que, aun si ocurriera este evento poco probable, la familia tiene un plan acerca de quién va a cuidar de ellos. Si ellos expresan esta preocupación, considere compartir este plan con sus hijos.

A menudo, los niños necesitan apoyo y atención adicionales durante un tiempo. Es posible que deseen su ayuda para hacer la tarea, porque tienen dificultades para concentrarse y aprender. Es recomendable ayudarles a destinar cierto tiempo a hacer vida social con los amigos, como salidas al parque o una ida al cine.

Volver a la escuela y una rutina normal es importante para la salud de sus hijos y les permite avanzar en su proceso de duelo. En general, si los niños tienen problemas para volver a sus rutinas normales después de varias semanas, sería una buena idea buscar consejo profesional. Consúltelo con el proveedor de atención de la salud o el consejero de la escuela de sus hijos.

Al pedirles apoyo para sus hijos en la escuela desde el comienzo, usted está tomando medidas que pueden evitar que empiecen los problemas.



A menudo, los niños necesitan apoyo y atención adicionales durante un tiempo.

Cómo obtener ayuda.

Al perder a un ser querido, los padres no tienen que asumir solos todas las necesidades de sus hijos. Hay ayuda disponible. Debido a que con frecuencia los padres están atravesando su propio dolor, es especialmente importante que las familias se acerquen para generar un apoyo más amplio.

Recursos profesionales.

- El maestro o servicio de consejería de la escuela de su hijo.
- Un pediatra u otro proveedor de atención de la salud.
- Grupos de apoyo para familias y niños que han perdido a un ser querido.
- Servicios de salud mental basados en la comunidad.
- Programas de campamentos especiales para niños que han sufrido la pérdida de un familiar.
- Programas de un centro de cuidados paliativos.

Si cree que sus hijos están teniendo dificultades para avanzar en su proceso de duelo o si simplemente tiene preguntas, alguno de estos recursos puede serle útil. También es útil acercarse a otras personas que lo quieren y permitirles que lo ayuden. Esto demostrará a sus hijos que está bien pedir ayuda de otros y aceptarla.

Cómo los demás pueden ayudarlo.

Es posible que muchas personas quieran brindarle ayuda a usted y sus hijos, pero no saben cómo. Es posible que eviten hablarle sobre la muerte por incomodidad. Tal vez digan o hagan cosas que no son útiles, aunque tengan buenas intenciones.

Considere mostrarles a estas personas las recomendaciones que damos a continuación. Estas son formas en que pueden ofrecerles asistencia verdaderamente útiles para sus hijos y para usted.

Le ofrecemos algunas ideas para cuando converse con personas que deseen ayudar.

Hágales saber qué pueden hacer. Sea específico. "Llevar a mi hija a la práctica de softball". "Lavar la ropa". "Traernos una comida para el próximo miércoles".

Establezca límites cuando sea necesario. Está bien decir "agradezco tu ofrecimiento de ayudar, pero en este momento prefiero pasar un tiempo a solas con mis hijos. Te volveré a llamar cuando sea un mejor momento para conversar para mí".

Utilice un intermediario. Pídale a alguien que organice a las personas que ayudan.

Haga una "lista de deseos". Anote las tareas con las que le gustaría que alguien le ayudara. Cuando las personas se ofrezcan, muéstreles la lista e invítelos a elegir algo.

Cómo apoyar a las familias que están enfrentando un duelo: Pautas para brindar ayuda.

Una de las cosas más importantes que puede hacer por una familia que está en duelo es mostrarles que le importa. A continuación le indicamos algunas de las cosas que la mayoría de las familias aprecia. Algunas se pueden ajustar mejor a usted que otras.

Ofrezca el tipo de ayuda que mejor le siente.

Ofrézcase a pasar tiempo con ellos.

Escúchelos si desean hablar. Siéntese en silencio si desean compañía.

No intente quitarles el dolor de la pérdida. Los sentimientos profundos y dolorosos los van a acompañar por bastante tiempo. Los comentarios y esfuerzos con la intención de alegrarlos o encontrar algo positivo en la situación no suelen ayudar mucho.

Escuche más, hable menos. Está bien compartir sus sentimientos y expresar su cariño y preocupación. Pero es importante mantener la atención en las personas que están en duelo. Deje que expresen sus propios sentimientos. No les diga cómo se deben sentir.

Acepte las expresiones intensas de sentimientos. Esto es una parte importante del proceso de duelo. Animar a las personas a “ser fuertes” o enmascarar sus sentimientos no es de mucha ayuda.

Ofrézcase a hacer algunos quehaceres domésticos. Hay muchas cosas que es necesario hacer para la familia. Ofrezca hacer algo específico, como cocinar una comida, ayudar con las tareas, limpiar la cocina, pasear al perro, o llevar a los niños a la escuela o las prácticas de deportes.



Obtener apoyo para su propio dolor le ayuda a estar disponible para sus hijos.

Comuníquese con ellos. Envíe una tarjeta que diga que está pensando en ellos. Haga una llamada breve. Lléveles galletas o vegetales frescos de su huerta.

Acepte gentilmente un “no, gracias”. Si una familia rechaza su ayuda en ese momento, acepte su decisión. Esté disponible para apoyarlos cuando estén listos para recibir sus llamadas o visitas.

Espere. El duelo lleva mucho tiempo. Ofrezca su apoyo en las semanas y meses venideros. Preste especial atención a las fechas festivas, aniversarios y otras ocasiones especiales.

Cómo cuidar de sí mismo

El proceso de duelo que se describe en esta guía afecta tanto a los adultos como a los niños. Cuando ocurre una muerte, con frecuencia los adultos sienten incertidumbre e inseguridad. Pueden actuar de forma inmadura y egocéntrica bajo estrés. Es posible que se sientan confundidos sobre cómo proseguir.

Algunos padres están tan abrumados por la muerte de un familiar que se preguntan si les queda energía para cuidar a sus hijos. Frente a este dolor, puede ser difícil seguir siendo paciente y comprensivo ante las necesidades adicionales de sus hijos.

A veces los padres desean enviar a sus hijos a otro lugar para que otros los cuiden hasta que se sientan que ellos mismos pueden sobrellevar mejor a la pérdida. Aunque esto puede ser necesario en ocasiones, en la mayoría de los casos no es lo mejor para los niños. Recuerde que no está mal que sus hijos vean que usted se siente afligido. Sobrellevar el duelo no significa que no tenga dolor. Significa que siente el dolor de la pérdida y además encuentra formas de seguir adelante. Cuando sus hijos ven que usted está atravesando emociones fuertes y lidiando con esos sentimientos, aprenderán habilidades que también les pueden ser útiles.

Obtener apoyo para su propio dolor le ayuda a estar disponible para sus hijos a medida que atraviesan esta experiencia. Es importante que sus hijos sepan que usted cuenta con el apoyo de otros adultos. Esto les permite prestar atención a su propia experiencia, sin sentirse responsables de tener que cuidar de sus padres.

Algunos recursos a los que puede acudir son:

- Su proveedor de atención de la salud primario.
- Un programa para personas en duelo basado en la comunidad o servicio de un centro de cuidados paliativos.
- Servicios de consejería.
- Un grupo religioso.
- Amigos y familiares de confianza.
- Servicios de apoyo basados en la web para personas en duelo.

Cómo proyectarse a futuro

El dolor reciente por la pérdida de un ser puede ser abrumador. Puede parecer que nada volverá a hacerlo sentir bien. Es comprensible que un padre o una madre que intenta ayudar a sus hijos a lidiar con el dolor se sienta ante un desafío. Por eso, es útil comprender algunos hechos sobre el duelo que se describen en esta guía. El dolor cambia con el transcurso del tiempo. No siempre es abrumador. La vida continúa siendo importante.

Es posible que la sensación de pérdida no disminuya, pero se vuelve más soportable.

Tomar las medidas que se sugieren en esta guía puede ayudarlo a usted y a sus hijos a atravesar este proceso. Lidiar con el duelo de manera directa y honesta es un gran regalo que les puede ofrecer a sus hijos y es una de las mejores formas de respetar la memoria de un ser querido que ya no está.

Resources for support.



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

www.AChildinGrief.com

New York Life está comprometida a ayudar a los niños que han experimentado la muerte de un padre o una madre, hermano u otra persona importante. Este sitio web apoya a las familias y maestros de niños en duelo, e incluye una lista completa de servicios locales organizada por estados de listas de libros, artículos y materiales que se pueden pedir, así como enlaces a otras organizaciones útiles.



NATIONAL CENTER FOR
School Crisis & Bereavement

www.schoolcrisiscenter.org

Información sobre cómo las escuelas pueden apoyar a los niños que están afectados por la pérdida de un ser querido.



National Alliance for
Grieving Children

www.childrengrieve.org

La National Alliance for Grieving Children ofrece una red nacional de comunicación entre cientos de centros de duelo infantiles que desean compartir ideas, información y recursos entre sí, para apoyar mejor a las familias a las que atienden en sus propias comunidades.



COALITION to SUPPORT
GRIEVING STUDENTS

www.grievingstudents.org

La Coalición para Apoyar a los Estudiantes en Duelo (Coalition to Support Grieving Students) reúne a las organizaciones de profesionales líderes que representan a los educadores a cargo de clases (maestros, paraprofesionales y demás personal educativo), directores, directores auxiliares, superintendentes, miembros de la junta escolar, personal de la oficina central, personal de apoyo para alumnos (consejeros escolares, enfermeras escolares, psicólogos escolares, trabajadores sociales escolares) con

un objetivo: apoyar a los alumnos que han perdido a su padre o a su madre, hermano, tutor u otro ser querido. Su sitio web, www.grievingstudents.org, incluye recursos avalados por todo el sector educativo, que pueden fortalecer a todos los adultos de todas las escuelas del país para brindar consuelo a un estudiante en duelo.

Agradecimientos

Agradecemos las contribuciones de Lynne Hughes, fundadora y ex-CEO de Comfort Zone Camp, y Robin Gurwitch, Ph.D del National Center for School Crisis and Bereavement, para la elaboración de esta guía.

New York Life Insurance Company

51 Madison Avenue
New York, NY 10010
www.newyorklife.com
192907SP.102018



NEW YORK LIFE
FOUNDATION