



EL DUELO Y LA PÉRDIDA: ¿QUÉ PUEDEN HACER LAS FAMILIAS?

Puede ser difícil ayudar a alguien que está de duelo porque es posible que la persona no sepa lo que necesita, que sus necesidades cambien constantemente o que no esté dispuesta a pedir ayuda. Además, lo que fue de ayuda para uno puede ser lo contrario para otro.

Acompañar a un niño que está de duelo requiere de paciencia, honestidad, flexibilidad, disponibilidad física y emocional y constancia. Ayúdenles:

RESTABLECIENDO LA ESTABILIDAD

Mantener la estructura y las reglas permitiendo cierta flexibilidad, crear nuevas rutinas y tradiciones, dar opciones a los niños para que tomen decisiones, identificar personas y actividades que ayuden a los niños a sentirse seguros y planear para los días difíciles.

HABLANDO SOBRE EL TEMA

Hablar con los niños sobre la muerte o la pérdida fomenta la confianza, ayuda a entender y permite que los niños se sientan cómodos hablando con ustedes porque saben que son de confianza para contarles la verdad. Durante estas charlas:

- Permitan que los niños hablen sobre su experiencia y háganles preguntas.
- Reconozcan su pérdida y validen sus sentimientos.
- Pregúntenles si quieren contarles a los maestros y los compañeros de clase, qué les gustaría contarles y cómo les gustaría contarlo.
- Recuérdenles que está bien que sigan sintiendo felicidad o entusiasmo por otras cosas.
- Sean buenos escuchas.
- Asegúrenles que no hay una forma correcta o incorrecta de hacer un duelo y que puede durar todo el tiempo que necesiten.
- Pregúnteles en qué pueden serles útiles.

Aunque no pueden prometer a sus hijos que nunca van a volver a sufrir una pérdida importante, pueden charlar sobre cuál sería el plan en caso de que eso ocurriera.

PROPORCIONÁNDOLES VÁLVULAS DE ESCAPE PARA EXPRESARSE

Dejen tiempo para la recreación, el juego, la creatividad y las amistades. Busquen oportunidades para que los niños interactúen y hablen con otros niños que están atravesando un duelo. Busquen grupos de apoyo cercanos usando el buscador del [Dougry Center](#).





SIENDO UN BUEN EJEMPLO A SEGUIR

Existe una fuerte conexión entre las manifestaciones del duelo de los niños y cómo lo están atravesando los adultos a cargo. Cuídense mucho. Den el ejemplo de formas saludables de lidiar con los sentimientos intensos y el duelo. Expresen sus sentimientos y lloren frente a sus hijos, si lo necesitan. La honestidad emocional fomentará la confianza en sus hijos.

ASOCIÁNDOSE CON LAS ESCUELAS

Con el permiso de sus hijos, contacten a los maestros, los consejeros y los administradores escolares para pedirles que sean flexibles con la tarea y oportunidades de apoyo emocional durante la jornada escolar.

PIDIENDO AYUDA

Si sus hijos tienen dificultades constantes para asistir a la escuela, dormir, comer, hacer o mantener amistades o hablan sobre querer hacerse daño o dañar a otros, es posible que necesiten contactar a un grupo de apoyo entre pares, un médico, un consejero escolar u otro profesional de la salud mental.

CONOZCAN MÁS

[Developmental Responses to Grief](#) (Dougy Center) [en inglés]

[Talking About Grieving as a Family](#) (National Alliance for Grieving Children) [en inglés]

