



GUÍA DEL CUIDADOR PARA DRAW IT OUT

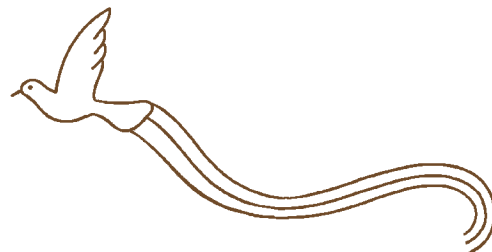
apoyar a su hijo/a en duelo tras una muerte

Nota para los adultos

Cuando ocurre una muerte, puede ser difícil saber cómo ayudar a los niños a superar el dolor, especialmente si usted debe lidiar con sus propios sentimientos al mismo tiempo. Esta guía ofrece sugerencias sobre cómo consolar y apoyar a los niños en duelo cuando se enfrentan a sentimientos difíciles y confusos, utilizando la creatividad como un camino acorde a la edad y un trampolín para conversaciones y conexiones sanadoras.

LOS NIÑOS TAMBIÉN SUFREN

El duelo es una respuesta natural, normal y necesaria a la muerte. Se compone de diferentes emociones, que van desde la tristeza hasta la ira, pasando por la culpa y muchas otras. Afecta nuestros pensamientos, emociones y comportamientos de muchas maneras. La adaptación a la pérdida es un proceso largo y personal.



Los niños se enfrentan a la misma mezcla de emociones confusas, pero las viven de forma diferente a nosotros. En un momento dado, su hijo/a puede parecer completamente indiferente, pero al siguiente, puede estar inconsolable. Esto no es anormal. Los niños pasan rápidamente y con frecuencia de expresar su dolor a estar simplemente en el presente. A diferencia de los adultos, los niños no suelen tener palabras para expresar su dolor, por lo que este se manifiesta en sus estados de ánimo, sus juegos y sus comportamientos. Aunque parezcan estar bien por fuera, por dentro pueden estar luchando con sentimientos que no saben cómo abordar. La pérdida puede ser multifacética; pueden estar tristes porque la persona ya no está ahí para ellos y también pueden echar de menos la sensación de seguridad que solían tener. Puede ayudarles haciéndoles saber que no tienen que hacer el duelo solos, que entiende lo duro que debe ser.

UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL A NUESTROS ASESORES PARA ESTE PROYECTO:

Sarina Behar-Natkin, LICSW • Rosalie Frankel, MA, ATR-BC • Bethany Gardner, MA, Eluna •
Beverly Goldsmith, LICSW • Donna Haggarty-Robbins, MSN, JD • Flip Morse • Juliana Perez, MSW • Lulu Verneuil, LICSW, MPH
• Pete Shrock, BSW, Comfort Zone Camps • Kelly Dobelstein, MA



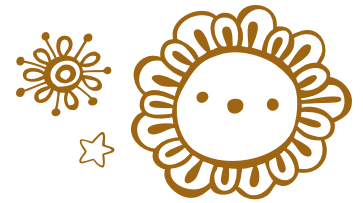
CHILDHAVEN
ART WITH HEART

Art with Heart is a program of Childhaven a charitable 501(c)(3) nonprofit.
artwithheart.org • info@artwithheart.org • 316 Broadway, Seattle, WA



Thank you to The Children's Room • childrensroom.org
for donating Spanish Translation services for this guide.

AYUDAR A LOS NIÑOS A SUPERARLO



Escuche con el corazón

Es normal que los adultos se pongan nerviosos al hablar con un niño/a sobre el duelo o la muerte. Es difícil saber qué decir o cómo responder a las preguntas; y nadie quiere causar más dolor. Pero cuando los niños no tienen la oportunidad de expresarse, esos sentimientos pueden crecer y manifestarse en su comportamiento. He aquí algunas formas de escuchar con amabilidad y compasión:

- Simplemente esté allí. Ofrezca su compañía, escuche sin juzgar ni dar consejos, y modele formas saludables de manejar el dolor y adaptarse al cambio.
- Valide sus sentimientos con frases como "entiendo por qué te sientes así; a veces yo también me siento así" o "yo también me siento enfadado ahora mismo". No intente "corregirles" o "arreglarlo".
- Deje que lo compartan cuando estén preparados para ello. No les presione para que hablen si no les apetece. Cuando se sientan seguros y en sus propios términos, es más probable que se comuniquen a un nivel más profundo.

Cuando hablen de cómo les ha afectado la pérdida, puede que se dé cuenta de que usted también está experimentando dolor. Como todas las emociones, el dolor debe ser compartido. Es prioritario encontrar formas sanas de desahogar su dolor para que pueda mantener su propio sentido de equilibrio y fortaleza mientras apoya sus necesidades.

Diga la verdad y ayúdeles a comprender

A veces, los niños escuchan las conversaciones de los adultos y desarrollan sus propias interpretaciones imaginativas o aterradoras de lo sucedido. A veces son testigos del suceso y pueden afligirse por haber provocado lo ocurrido, lo que les provoca más ansiedad y preocupación. A los niños les resulta difícil entender las circunstancias y la permanencia de la muerte. Si les ofrece información sincera y respuestas a sus preguntas, les ayuda a comprender mejor y a disipar las ideas erróneas.

La cantidad de información que le proporcione dependerá de la edad del niño/a y de las preguntas que haga. Es posible que su hijo/a le pregunte una y otra vez sobre la muerte en un intento de comprenderla mejor. Decir la verdad no significa necesariamente una descripción completa de todos los detalles. Escuche para comprender la situación y ofrézcale tranquilidad. Escuchando atentamente, descubrirá exactamente lo que el niño/a necesita saber, ni más ni menos. No explique en detalle, pero deje que sus preguntas guíen su charla y sea honesto en su explicación. No es necesario tener todas las respuestas. Utilice palabras sencillas y claras, como "muerte" y "morir". Decir "se fue" o "nos dejó" o "está durmiendo" puede ser más fácil de decir, pero puede causar más confusión o miedo.

Crear oportunidades para los procesos rituales

Juntos, hagan una lluvia de ideas sobre los rituales que podrían ayudar a honrar a la persona que murió. Un ritual es una actividad intencionada que nos ayuda a sentirnos unidos a otra persona. Para ayudar a que surjan ideas, haga una lista de las cosas que le gustaban a la persona, desde canciones hasta lugares y comidas. Un ritual puede ser algo sencillo con otras personas en casa, como encender una vela los martes a las 17:30, o puede ser poner el reloj de esa persona en su bolsillo para que pueda tocarlo cuando esté triste. Un ritual puede ser continuo o una acción puntual, como plantar un árbol o instalar un comedero para pájaros. Cree un "lugar de recuerdos" y ponga cosas especiales que representen a esa persona. Cree un álbum de recuerdos o un "banco de recuerdos" con notas para o sobre esa persona.* Permitir que los niños participen les proporciona una forma tangible de sentirse más conectados y de honrar los viejos recuerdos creando otros nuevos.



*Cree el suyo con una caja de zapatos o pida una en artwithheart.org

Fomentar un duelo saludable

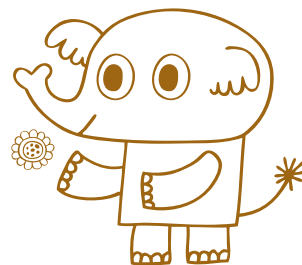
Es útil que los niños sepan que no están solos en su dolor. A menudo captan las señales de los que les rodean sobre cómo deben actuar y enfrentarse a una muerte. Puede simplemente compartir: "Hoy ha sido duro. Hoy me siento triste". O pedirles que se unan a usted en actividades que le ayuden cuando se sienta mal: "Creo que voy a dar un paseo para ayudar a sentirme mejor. ¿Quieres acompañarme?". Es una oportunidad para demostrar lo que significa hacer el duelo de forma saludable y cuidarse al mismo tiempo.

Saber que el duelo seguirá formando parte de su vida

Los niños no "superan" o se recuperan de una muerte, sino que encuentran nuevas formas de afrontar y vivir esa pérdida. A medida que crecen y continúan sus vidas, los sentimientos de dolor pueden resurgir inesperadamente de vez en cuando. Las pérdidas tienden a ser lloradas una y otra vez. Se desencadenan con las vacaciones, los cumpleaños y otros acontecimientos especiales. Los sentimientos y recuerdos tristes también pueden ser desencadenados por escenas, sonidos u olores al azar. Con el tiempo, el dolor disminuirá, pero se seguirá llorando esa pérdida.

COMPORTAMIENTOS SALUDABLES DESPUÉS DE UNA MUERTE

Puede sorprenderle la reacción de un niño/a ante la pérdida; su comportamiento puede ayudarle a darse cuenta de que el niño/a necesita atención y apoyo adicionales. Las siguientes reacciones son consideradas "típicas" por los expertos en duelo y pueden ser un indicio de que el niño/a puede necesitar simplemente atención, consuelo o afecto adicionales:



- **Cambios físicos:** Los niños pueden tener problemas para dormir o comer, tener dolores de cabeza o de estómago.
- **Cambios emocionales:** Los niños pueden sentir conmoción, tristeza, ira, miedo, preocupación, culpa, vergüenza, soledad o alivio, o todos estos sentimientos al mismo tiempo. O puede parecer que no sienten nada en absoluto.
- **Cambios de comportamiento:** Los niños pueden perder el interés por las cosas que antes disfrutaban. Pueden empezar a sacar malas calificaciones, estar cada vez más irritables o controladores, o comportarse de forma diferente a la normal.
- **Cambios en el juego:** Cuando los niños juegan, puede parecer que no les importa, pero puede que solo estén pensando en las cosas. Observando su juego y su expresión creativa, se puede entender lo que sienten. También es posible que utilicen el tiempo de juego con sus amigos para volver a sentirse "normales".
- **Obsesión por los detalles:** Los niños pueden obsesionarse con los detalles de la muerte. Pueden hacer preguntas que parezcan morbosas o macabras, o pueden hablar repetidamente sobre el suceso o representarlo.
- **Cambios en las amistades:** Los niños pueden querer que se les deje solos o pueden buscar nuevos amigos que los acepten mejor.
- **Cambios en el pensamiento:** Los niños pueden tener pensamientos y recuerdos constantes sobre la persona y volverse sobreprotectores con usted o con los demás. Pueden estar preocupados o tener dificultades para tomar decisiones.
- **Pensamiento mágico:** Los niños pueden creer que la muerte puede revertirse, que la persona puede volver o que (por una idea sin fundamento) fue su culpa.
- **Cambio en los patrones de sueño:** Las pesadillas pueden mantener a los niños despiertos, generarles dificultades de concentración en la escuela. También pueden ser apegados y querer dormir con alguien a su lado.

LUZ ROJA: CUÁNDO CONSULTAR A UN PROFESIONAL

Con el tiempo, se establece una nueva rutina después de una pérdida. Pero a veces, especialmente si la pérdida fue traumática, el comportamiento del niño/a no mejora con el tiempo. Las siguientes "luces rojas" son señales de que es necesario el tratamiento de un profesional de la salud mental, ya que, sin tratamiento, los síntomas pueden empeorar:

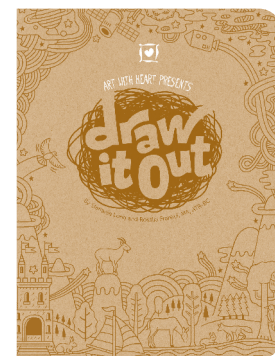
• Tomar grandes riesgos o ira explosiva	• Dañarse a sí mismos o a otros
• Tener pensamientos o comportamientos suicidas	• Automedicarse con sustancias
• Evitar enérgicamente la ayuda que se le ofrece	• Volverse excesivamente retraído; o no tener ninguna emoción
• Tener pesadillas extremas o terrores nocturnos	• Volverse obsesivo con la pérdida
• Perder o ganar peso en exceso	• Estar extremadamente fatigado por la falta de sueño

¿CÓMO PUEDE AYUDAR LA CREATIVIDAD?

Cuando los niños dibujan o colorean, las palabras no son necesarias. Hay una conexión entre la cabeza, el corazón y la mano que permite expresar sentimientos profundos que antes estaban atrapados en el interior. La creatividad toma estas emociones y las exterioriza, haciendo más fácil ver las cosas desde una perspectiva diferente, "desatascarse" y contar la historia a los demás. Es un método seguro para liberar la ira y la ansiedad, proporcionando una sensación de alivio, así como de control. Los dibujos se convierten en un lenguaje personal, que evita las palabras, ayudando al joven artista a dar sentido a la situación. Es una importante habilidad de superación que puede servir a los niños para el resto de sus vidas.

APOYANDO EL PROCESO DE DUELO CON "DRAW IT OUT"

Diseñado por 27 expertos en duelo, "Draw It Out" es un libro de actividades terapéuticas para niños a partir de seis años que fomenta el uso del arte y la escritura para expresar y compartir lo que sienten. Ofrece una forma segura y de gran apoyo para que hagan preguntas difíciles y liberen sus preocupaciones. El libro puede parecer pura diversión, pero cada actividad refleja una cuidadosa combinación de enfoques terapéuticos basados en la investigación y diseñados para fortalecer las habilidades sociales y emocionales de los niños, permitiéndoles un lugar seguro para navegar por sentimientos como el dolor, la pérdida, la ansiedad o el miedo. A continuación, se ofrecen algunas ideas sobre cómo utilizar el libro con su hijo:



- Dé a su hijo/a el control: Pregúntele a su hijo/a cómo le gustaría utilizar "Draw It Out": ¿quiere trabajar en él en privado, compartiendo solo algunas páginas cuando esté preparado? ¿O quiere que usted forme parte del proceso, invitándole a sentarse a su lado mientras recorre el libro, compartiendo las respuestas en voz alta mientras lee las pautas de cada página? Deje que sean ellos los que decidan.
- Utilice el libro para iniciar conversaciones significativas: Las preguntas del libro pueden ser una buena manera de iniciar un diálogo sincero sobre los sentimientos. Lo que su hijo/a dibuja o escribe puede dar pistas sobre lo que le cuesta. Haga preguntas abiertas sobre su arte y ofrezca observaciones no críticas que validen sus sentimientos, no intente convencerles de que no se sientan de una manera determinada. Si cree que el niño/a necesita ayuda adicional, comparta el libro "Draw It Out" con su terapeuta o consejero escolar para que lo utilice junto con su plan de tratamiento para el niño.
- Utilice usted mismo las páginas de ejemplo de esta guía mientras el niño/a trabaja en las páginas correspondientes de "Draw It Out" (páginas 11, 14 y 36). Busque unos marcadores. Coloree y siga las instrucciones: dese la oportunidad de reflexionar y expresarse. Un poco de autocuidado puede ser de gran ayuda. Incluso puede iniciar una conversación sobre cómo fue su experiencia al realizar las actividades. Puede ser justo lo que necesitan para tener una conversación más profunda, de corazón a corazón. Utilizando el arte para expresar cómo se siente, ayudará al niño/a a entender cómo la creatividad puede ayudarnos a sentirnos mejor.

CONECTANDO CON SU HIJO/A A TRAVÉS DEL ARTE:

Aquí tiene algunas actividades creativas que pueden mejorar la conexión con su hijo:

- Juntos, elijan una camiseta suave que la persona solía llevar y úsenla para hacer una bolsita, una almohada, una bolsa de recuerdos o un pañuelo.
- Piensa en el sentimiento más importante que has tenido hoy. En un papel, haz un dibujo sin levantar el bolígrafo de lo que sentiste. Comparte lo que has dibujado y di por qué.
- Compartan por turnos sus pensamientos, recuerdos o deseos. Utiliza eso como base para escribir una carta o hacer un dibujo. Decora un sobre y "envía" la carta a esa persona simbólicamente poniéndola en un arroyo o dejándola en un lugar especial.
- Con curitas, escribe en cada una de ellas palabras sanadoras, como Esperanza, Aguanta, Confianza, Fuerza o Termina el dolor. Coloca una en tu corazón y otra en el de tu hijo/a para recordarle que el dolor disminuirá con el tiempo.
- Da un "paseo" por la casa y elige un objeto especial para dibujarlo.
- Pon un temporizador durante cinco minutos. En fichas en blanco, escribe todos los recuerdos que se te ocurran antes de que suene el temporizador. Lean en voz alta el uno al otro y comprueben si recuerdan las mismas cosas. Elige un recuerdo especial y haz un cuadro o un collage.

AYUDE A SU HIJO/A A HABLAR DE LA PÉRDIDA:

He aquí algunas preguntas que puede utilizar para ayudar a su hijo/a a hablar de sus sentimientos:

- A veces la gente no sabe qué decir cuando ocurre algo así. ¿Qué te gustaría que la gente te preguntara o te dijera? ¿Qué cosas de las que dice la gente te hacen enfadar o entristecer?
- Pensar en recuerdos felices a veces puede hacer que nuestro corazón se sienta mejor. ¿Qué recuerdos felices tienes con (nombre)? ¿Cómo podemos recordar cosas de (nombre)?
- ¿Estarías dispuesto a contarme o mostrarme algo que sea importante para ti y que hayas hecho en tu libro "Draw It Out"?
- Veo que ahora estás enfadado. ¿Qué te parece si buscamos unos marcadores y hacemos un dibujo mostrando tus sentimientos?
- ¿Te has dado cuenta de que ignorar un sentimiento puede hacer que los malos sentimientos duren aún más o se hagan más grandes? ¿Cuáles son algunos de los sentimientos que pueden crecer si están atrapados en tu interior? ¿Qué podemos hacer para sacar esos sentimientos de forma positiva?
- ¿Qué consejo le darías a otra persona que esté pasando por lo mismo que tú? ¿Qué sería importante que recordaran?

Coloque estas tarjetas en su refrigerador como recordatorio de las formas de apoyar a su hijo.

ACERCA DE ART WITH HEART (ARTE CON CORAZÓN)

ART WITH HEART ayuda a los niños a desarrollar su capacidad de recuperación mediante la expresión creativa. Desde 1996, hemos mejorado el bienestar emocional de los niños que se enfrentan a un trauma o a la adversidad a través de nuestros libros de actividades terapéuticas para niños y de los planes de estudio y la formación acompañantes diseñados para los experimentados profesionales de la salud mental y los adultos que prestan apoyo a los jóvenes. Art with Heart es un orgulloso miembro de la familia de servicios de Childhaven, centrada en elevar la salud relacional en todos los lugares donde los niños vivan, aprendan y jueguen. Visítenos en artwithheart.org y childhaven.org.



