

Guía de Duidadores: Ayudar a los Niños

Ayudar a los niños en su capacidad de lidiar con la pérdida. Lidiar con la muerte trae cambios enormes y muchos sentimientos para los niños, todos los niños, sin importar su edad, pueden experimentar dolor. Los niños experimentan el duelo de forma distinta en comparación a los adultos, y aunque nunca se termine, podemos ayudarlos a procesar sus sentimientos. Mediante oportunidades de autoexpresión, armando el proceso del duelo, y encontrando momentos para recordar a la persona que falleció, ayudarás al niño a comenzar el proceso curativo.

¿Dónde Comenzar?

Siendo honesto, abierto y creando un ambiente seguro son las herramientas para ayudar a un niño a expresar su dolor. Recuerda que no estás solo y que hay recursos disponibles para ti, y que los profesionales de la salud mental pueden apoyarte durante este proceso.

Aquí hay algunas consideraciones que pueden ayudarte a hablar con los niños sobre la muerte y crear un ambiente de apoyo.

• Modelo de Duelo Saludable

Los niños pueden estar confundidos sobre sus propios sentimientos y los niños más pequeños pueden tener dificultad identificando las emociones. Ayuda a los niños a conectarse con sus sentimientos al reflejar un lenguaje saludable cuando hables de tu propio duelo. Utiliza sentimientos de validación como “A veces, también me siento muy enojado cuando pienso en la muerte de [nombre de la persona]” al compartir y expresar tus propias emociones puedes proveer más comodidad y seguridad para su expresión.

• Habla de la persona que murió

Puedes pensar que estás protegiendo al niño al evitar conversaciones sobre la persona que murió. Sin embargo, es importante reconocer y recordar a la persona para que los niños puedan comenzar a recuperarse. Está bien decir, “*Extraño a [Blanco] a veces. Pienso en ellos mucho cuando estoy [blanco].*”

• Crea oportunidades y rituales para la despedida

Crea oportunidades para recordar a la persona que murió. Puedes hacer esto a través de rituales especiales para celebrar la vida de la persona: plante un árbol, encienda una vela, haga un collage o una imagen, o cree un lugar especial para el recuerdo. Si los niños no tienen una oportunidad para despedir a la persona que falleció, permita un tiempo especial para esto haciendo cosas como escribir una carta a la persona que falleció o hacerles un dibujo.

• Anima a los niños a expresarse de muchas maneras

Crea oportunidades terapéuticas para que los niños expresen su dolor. Muchos niños no saben cómo expresar verbalmente sus emociones, así que incorporen salidas creativas para que se expresen como la lectura, la expresión creativa, la música y el juego.

• Escucha y usa lo que escuchas como indicador de cómo responder

Cada niño experimenta el dolor de manera única. Esté atento a lo que expresan y entienden. Reconozca que su percepción de la muerte está determinada por su comunidad, cultura y experiencias vividas. Escuchando atentamente y simplemente estando allí, estás ofreciendo compañía y puedes ayudar a abordar exactamente lo que ellos quieren saber - nada más y nada menos.

• Ayuda a los niños a entender que el dolor es permanente

Ayuda a los niños a entender que el dolor formará parte de sus vidas durante mucho tiempo. También está bien si sus sentimientos son más intensos algunos días, o en algún momento más que en otro.

• Busca y comprende diferentes desencadenantes

Los niños naturalmente vuelven a experimentar los sentimientos a medida que crecen, construyen, comprenden y crean nuevas perspectivas. Puedes anticipar algunos desencadenantes, pero otros son más difíciles de notar. Los eventos que traen a la superficie sentimientos de dolor son a menudo cuando más sienten la ausencia. Los desencadenantes no tienen que estar basados en eventos o rutinas y pueden incluir cosas como vistas, sonidos u olores. Si bien estos momentos se pueden sentir con agudeza, aún puede ayudar a prepararse para estos momentos y promover técnicas de afrontamiento.

• Confíe en el proceso del niño

Ayude a los niños a sentirse capacitados en su proceso de duelo y recuérdales que el proceso de duelo de cada persona es único e incomparable. Permítales compartir cuando estén listos y no los presione a hablar si no quieren. Su trabajo es ayudarlos a superar esto estando con ellos para apoyarlos, escucharlos y entenderlos.



Ayuda a Los Niños a Explorar Su Dolor

Los niños necesitan otros medios creativos para poder compartir y expresar su dolor. Aquí hay algunas maneras de ayudar a los niños a explorar sus sentimientos a través de la expresión creativa.

- 1 Doble un pedazo de papel por la mitad. Por un lado, dibuje cómo se siente cuando las personas dicen cosas que no hacen que el niño se sienta bien, y por el otro como si sentiría si las personas le preguntaran o dijeran lo que quieren.**

Use esto como una guía para comenzar a discutir las preguntas:

- ¿A veces las personas no saben que decir cuando alguien muere, ¿Qué deseas que la gente te pregunte o te diga?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que la gente dice que te enojan o te ponen triste?

- 2 Establezca un tiempo de 5 minutos y juntos escriban todas las memorias que puedan recordar antes de los 5 minutos. Lean las memorias en voz alta y vean si recuerdan lo mismo.**

- 3 Cree una caja de recuerdos decorando una caja y poniendo recuerdos de la persona que murió o los recuerdos que el niño quiera escribir e incluir. Es posible que quieran poner algo en la caja de memoria que sea privado y solo para ellos. Tomen turnos para compartir pensamientos, recuerdos o deseos.**

Haga preguntas de guía para ayudar a comenzar una conversación como:

- ¿Cómo se siente tener estos recuerdos y hablarlos en voz alta?
- ¿Mantenemos nuestros recuerdos para siempre, ¿dónde está tu lugar especial para ellos?



- 4 Mire alrededor de su casa o de la escuela y piense en cómo se ve el dolor para ayudar al niño a visualizar sus sentimientos. Pídeles que hagan un dibujo o utilicen materiales de collage como recortes de revistas para representar como creen que es el dolor.**

Haga preguntas de guía para ayudarlos a entender su dibujo:

- ¿Es su dolor desordenado, triste o confuso?
- ¿Qué colores hay en él?
- ¿Qué le dirías a otra persona que esté pasando por lo mismo que tú?
- Luego, aliéntalos a que escriban consejos que les darían a otros para ayudarlos a conectarse con las herramientas y la capacidad de recuperación que vive dentro de ellos.

- 5 En una hoja de papel, pídale al niño que dibuje una línea sin levantar el bolígrafo para mostrar cómo se ven todos los sentimientos que está experimentando en este momento. Por ejemplo, la ira podría ser una línea irregular o la paz una línea lenta y circular.**

Haga preguntas de guía para ayudar a comenzar una conversación como:

- ¿Alguna vez has notado que ignorar los sentimientos puede hacer que se queden más tiempo o se sientan más grandes?
- ¿Cuáles son algunos sentimientos que podrían crecer dentro de ti si están atrapados adentro?

Para obtener más recursos para los cuidadores, visite: artwithheart.org/learn

Para obtener más información sobre cómo ayudar a los niños en duelo, visite la Alianza Nacional para Niños en Duelo (the National Alliance for Grieving Children): childrengrieve.org

CONTRIBUIDORES:

Emily Beauchemin, BS, CCLS, Helena Hillinga-Haas, MA, ATR, Lacie Braun LMHC, and Chelsey Thornton

SOURCES:

Art with Heart, "Draw It Out Leader's Companion." Seattle, WA: Art with Heart Press, 2014.

Eisma, Maarten C.; Stroebe, Margaret S.; Schut, Henk A. W.; Stroebe, Wolfgang; Boelen, Paul A.; van den Bout, Jan. "Avoidance processes mediate the relationship between rumination and symptoms of complicated grief and depression following loss. Journal of Abnormal Psychology." Vol 122(4), 961-970, 2013.

Fiorini, Jody J., and Jodi Ann Mullen. "Counseling children and adolescents through grief and loss." Champaign, Ill.: Research Press, 2006.

Wolfelt, Alan D., PHD. "Healing the Bereaved Child; Grief Gardening, Growth Through Grief and Other Touchstones for Caregivers." Fort Collins, CO: Companion Press, 1996.