



Después de que un ser querido muere:

Cómo viven el duelo los niños y cómo los padres y otros adultos pueden apoyarlos.



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

Después de que un ser querido muere: cómo viven el duelo los niños y cómo los padres y otros adultos pueden apoyarlos.

Escrito por David J. Schonfeld, MD, y Marcia Quackebush, MS, MFT, CHES

El Dr. Schonfeld es pediatra del desarrollo y del comportamiento. Fundó y dirige el *Centro Nacional para Crisis Escolares y Duelo* (National Center for School Crisis and Bereavement, NCSCB) en el Children's Hospital Los Angeles (www.schoolcrisiscenter.org). NCSCB se dedica a ayudar a las escuelas a apoyar a sus estudiantes en las crisis y pérdidas dando asistencia técnica y ayuda a las escuelas y comunidades después de eventos de crisis importantes y durante la recuperación a largo plazo, y consultas y capacitaciones de expertos para profesionales escolares y comunidades que se preparan o responden a eventos de crisis. NCSCB aboga por políticas que fomenten las mejores prácticas de apoyo en situaciones de crisis y duelo en las escuelas y hace investigaciones en los campos del duelo infantil y la preparación para desastres.

La Sra. Quackebush es terapeuta familiar autorizada y educadora de salud certificada. Tiene más de 20 años de práctica clínica en salud mental, en gran parte centrada en niños, adolescentes y familias de personas que viven con condiciones terminales o que les han cambiado la vida.

Derechos de autor © 2022 New York Life Foundation. Se otorga permiso para el uso educativo y sin fines de lucro de este material, con reconocimiento. Todos los demás derechos reservados. Publicado por New York Life Foundation, 51 Madison Avenue, Nueva York, NY 10010. Correo electrónico: NYLFoundation@newyorklife.com.

Esta publicación recibió el apoyo de una generosa subvención de New York Life Foundation.

La información que aparece en este folleto no pretende sustituir la opinión o la atención de su profesional de atención médica. Tú y tus hijos tienen necesidades únicas que pueden no tratarse en este folleto. Si tienes preocupaciones, asegúrate de buscar asesoramiento profesional.



Proteger a las familias y darles seguridad económica es el centro del negocio de New York Life. Pero también reconocemos el tremendo costo emocional que sufren los familiares, especialmente los hijos, cuando pierden a un padre/madre, hermano u otro ser querido. Y ayudar a los jóvenes y sus familias a vivir el duelo, sanar y crecer es parte del compromiso filantrópico a largo plazo de New York Life para ayudar a los niños que lo necesitan.

Este folleto ofrece una guía valiosa a los padres y otros cuidadores que están ayudando a los hijos a afrontar el dolor y miedo después de una muerte en la familia. Esto se preparó con la ayuda de algunas de las autoridades más respetadas del país en materia de duelo, y espero que sus sugerencias te resulten directas, accesibles y te den tranquilidad.

Te deseo el consuelo que se consigue cuando se apoya la recuperación de los demás.

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Heather Nesle', with a long, sweeping horizontal line extending to the right.

Heather Nesle

Presidenta de New York Life Foundation



Después de que un ser querido muere:

cómo viven el duelo los niños y
cómo los padres y otros adultos
pueden apoyarlos.

Lo que se cubre en esta guía...

Ayudar a los niños, ayudar a la familia.....	4
Por qué es importante el papel de los padres.....	5
Ayudar a los niños a entender la muerte.....	5
Explicar la muerte a los niños	8
Cómo responden los niños a la muerte	9
Asistir a funerales y memoriales.....	13
Ayudar a los niños a afrontar la situación con el tiempo.....	15
Obtener ayuda.....	18
Apoyar a las familias que están en duelo	19
Cómo cuidarte	20
Viendo hacia el futuro	20
Recursos de apoyo	21

Ayudar a los niños, ayudar a la familia

Cuando los niños reciben apoyo de los padres y otros adultos a su alrededor, ayuda a toda la familia a afrontar la situación.

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

Debido a que los niños y adolescentes entienden la muerte de manera diferente a los adultos, sus reacciones pueden ser diferentes. Algunas de las cosas que dicen o hacen pueden parecer desconcertantes.

Esta guía revisa cómo los niños viven el duelo y cómo los padres y otros adultos pueden ayudarlos a comprender mejor la muerte. Ofrece sugerencias para ayudar a los niños a afrontar la situación. Estas sugerencias no tienen la intención de apresurar a los niños en su dolor o convertirlos en adultos antes de tiempo. Más bien, les darán un entendimiento que pueden usar ahora, como niños, para vivir el duelo de una manera saludable y significativa.

Cuando los niños reciben apoyo de los padres y otros adultos a su alrededor, ayuda a toda la familia a afrontar la situación. Hay menos confusión y más comprensión mutua. La familia ve que puede mantenerse cerca a pesar de que los sentimientos de dolor pueden ser muy fuertes.

Cómo usar esta guía

Esta guía abarca mucha información. Parte de esto se aplicará a tu situación, y parte de ella puede que no. Puedes leer solo las secciones que te parecen más importantes en este momento. A medida que las cosas cambian o surgen nuevas situaciones, es posible que quieras leer las otras secciones.

Nota: en esta guía, "niños" se refiere a niños de todas las edades, incluyendo los adolescentes, excepto cuando se habla de una edad específica.

Otros adultos que se preocupan

Esta guía está dirigida a los padres y familiares, pero también puede resultar útil para otras personas que trabajen con niños. Los maestros, entrenadores, proveedores de cuidado infantil y otros adultos que se preocupan pueden ofrecer un mejor apoyo a un niño que perdió a un familiar o amigo cuando entienden más sobre cómo los niños viven el duelo.



Por qué el papel de los padres es importante

Tus hijos están teniendo sentimientos fuertes y difíciles. Quieren una guía sobre lo que significan estos sentimientos y cómo afrontarlos. Más que a nadie en su vida, te buscan a ti para esa guía.

Tus hijos también se preocupan por ti. Se preguntan cómo lo estás afrontando. También pueden preocuparse de tu salud y supervivencia. Tu apoyo y tranquilidad son muy importantes para ellos, y pueden tener más impacto que el de cualquier otra persona.

Cuando un padre/madre está de duelo

Hablar con tus hijos sobre una muerte es especialmente difícil cuando estás manejando tu propio dolor. Los niños suelen hacer las mismas preguntas que los adultos se hacen en esos momentos: ¿Cómo pudo suceder algo tan injusto? ¿Cómo puedo seguir si nunca volveré

a ver a esta persona? ¿Quién quiere vivir en un mundo donde esto puede ocurrir? ¿Qué va a ser de nuestra familia ahora que esta persona se fue?

Especialmente en estos momentos difíciles, tu amor y apoyo son muy importantes para tus hijos. Aprenden a afrontar su dolor observando lo que haces para hacer frente a la situación. Sin embargo, si la tarea de explicar la muerte te parece abrumadora en este momento, es posible que quieras que alguien más te ayude a hablar sobre esto. Piensa en darle a esa persona esta guía para que la lea.

Aún puedes tener estas conversaciones con tus hijos cuando estés listo. Tendrás que hablar de ello más de una vez, y les importará porque viene de ti.

Más que a nadie en su vida, te buscan a ti para esa guía.

Ayudar a los hijos a entender la muerte

Los niños ven y escuchan muchas de las mismas cosas que los adultos. Sin embargo, su comprensión de lo que significan estas cosas puede ser bastante diferente. Esto pasa también con la muerte. Los adultos pueden ayudar a los niños a entender la muerte con precisión. Esto implica más que simplemente darles los hechos. Significa ayudarlos a comprender algunos conceptos nuevos importantes.

El apoyo de este tipo permite a los hijos comprender y adaptarse plenamente a la pérdida a medida que continúan avanzando en sus vidas.

Cuatro conceptos básicos sobre la muerte

Todos, incluyendo los niños, deben entender cuatro conceptos básicos sobre la muerte para vivir el duelo plenamente y aceptar lo que sucedió. Los adolescentes, e incluso los adultos, pueden tener una comprensión completa y racional de la muerte, pero aun así les cuesta aceptar estos conceptos básicos cuando se enfrentan a la muerte de un ser querido. Es aún más difícil para los niños pequeños que aún no entienden los conceptos para afrontar una pérdida.

Existe una gran diferencia en qué tan bien los niños de la misma edad entienden la muerte basado en lo que han vivido y las cosas que ya han aprendido sobre ella.

No supongas lo que tus hijos saben según la edad. En su lugar, pídeles que hablen sobre sus ideas, pensamientos y sentimientos. A medida que expliquen lo que ya entienden sobre la muerte, podrás ver lo que aún necesitan aprender. Incluso los niños pequeños pueden comenzar a entender algunos de estos conceptos básicos.

1. La muerte es irreversible.

En dibujos animados, programas de televisión y películas, los niños ven a los personajes "morir" y luego volver a la vida. En la vida real, esto no va a suceder.

Los niños que no entienden completamente este concepto pueden ver la muerte como una especie de separación temporal. A menudo piensan que las personas que han muerto están lejos, tal vez en un viaje. A veces los adultos refuerzan esta creencia al hablar de la persona que murió como si se fue a hacer "un largo viaje". Los niños pueden sentirse enojados cuando su ser querido no llama o regresa para ocasiones importantes.

Si los niños no piensan en la muerte como permanente, tienen pocos motivos para comenzar a llorar. El duelo es un proceso doloroso que necesita que las personas ajusten los vínculos con la persona que falleció. Un primer paso esencial en este proceso es comprender y, en cierto grado, aceptar que la pérdida es permanente.

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

Los niños muy pequeños ven todas las cosas como vivas: su hermana, un juguete, la piedra mala que acaba de hacerlos "tropezar". En las conversaciones del día a día, los adultos pueden aumentar esta confusión al hablar sobre la muñeca del niño que tiene hambre o decir que llegaron tarde a casa porque el auto se "murió".

El juego imaginativo con los niños es natural y adecuado. Pero, aunque los adultos entienden que hay una diferencia entre fingir que una muñeca tiene hambre y creer que la muñeca tiene hambre, esta diferencia puede no ser clara para un niño muy pequeño.

A veces se anima a los niños pequeños a hablar con un familiar que murió. Es posible que se les diga que su ser querido los está "cuidando" desde el cielo. A veces se les pide a los niños que hagan un dibujo o escriban una nota a la persona que murió, que se puede colocar en el ataúd.

Estos comentarios pueden ser confusos e incluso aterradores para algunos niños. Si la persona que murió pudiera leer una nota, ¿significa que será consciente de estar en el ataúd? ¿Se dará cuenta la persona de que lo enterraron?

Los niños pueden saber que las personas no pueden moverse después de haber muerto, pero creen que esto se debe a que el ataúd es demasiado pequeño. Pueden saber que las personas no pueden ver después de la muerte, pero creen que esto se debe a que está oscuro bajo la tierra. Estos niños pueden preocuparse por el sufrimiento físico del fallecido.

Cuando los niños pueden identificar correctamente qué son las funciones vitales, también pueden entender que estas funciones terminan completamente en el momento de la muerte. Por ejemplo, solo los seres vivos pueden pensar, tener miedo, 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 finalmente muere.

Los niños pueden creer que ellos y otras personas cercanas a ellos nunca morirán. Los padres a menudo aseguran a los niños que siempre estarán allí para cuidarlos. Les dicen que no se preocupen por morir. Este deseo de proteger a los niños de la muerte es comprensible. Pero cuando una muerte afecta directamente a los niños, esta realidad ya no se les puede ocultar. Cuando un padre/madre u otra persona importante ha muerto, los niños generalmente temen que otras personas cercanas a ellos, tal vez todos sus seres queridos, también mueran.

Los niños, al igual que los adultos, luchan por dar sentido a una muerte. Si no entienden que la muerte es una parte inevitable de la vida, cometerán errores al averiguar por qué ocurrió esta muerte en particular. Pueden suponer que sucedió debido a algo malo que hicieron o algo que no hicieron. Pueden pensar que sucedió debido a los malos pensamientos que tuvieron. Esto da lugar a la culpa. Pueden suponer que la persona que murió hizo o pensó cosas malas, o no hizo algo que debería haber hecho. Esto da lugar a la vergüenza.

Estas reacciones hacen que sea difícil para los niños adaptarse a la pérdida. Muchos niños no quieren hablar sobre la muerte porque expondrá estos terribles sentimientos de culpa y vergüenza.

Cuando hables con tus hijos sobre este concepto, hazles saber que estás bien y que estás haciendo todo lo posible para mantenerte saludable. Explícales que esperas vivir mucho tiempo, hasta que sean adultos. Esto es diferente de decirles a los niños que tu o ellos nunca morirán.

4. Hay motivos físicos por los que alguien muere.

Los niños deben entender por qué su ser querido murió. Si no lo hacen, es más probable que se les ocurran explicaciones que causen culpa o vergüenza.

El objetivo es ayudar a los niños a sentir que entienden lo que sucedió. Ofrece una breve explicación usando un lenguaje sencillo y directo. Sigue el ejemplo de tus hijos y permíteles que te pidan más explicaciones. La información gráfica no es necesaria y debe evitarse, especialmente si la muerte fue violenta.

Cómo explicar la muerte a los niños

Hablar con tus hijos les da la oportunidad de mostrarte sus sentimientos.

A veces, los niños no reaccionan a las noticias de una muerte de la manera en que sus padres y otros adultos esperan que lo hagan. Hay muchas maneras en que las explicaciones sobre la muerte pueden confundir a los niños.

Las explicaciones y los términos pueden no ser claros. Los adultos a menudo eligen palabras que sienten que son más suaves o menos aterradoras para los niños. Podrían evitar usar las palabras "muerto" o "murió", que parecen duras en un momento tan emocional. Pero, con estos términos menos directos, los niños pueden no entender lo que el adulto está diciendo. Por ejemplo, si un adulto les dice a los niños que su ser querido está ahora en un estado de "sueño eterno", los niños pueden tener miedo de irse a dormir.

Qué hacer

Háblales a los niños con suavidad, pero de manera franca y directa. Usa las palabras "muerto" y "murió".

Es posible que los niños solo entiendan parte de la explicación. Incluso cuando los adultos dan explicaciones claras y directas, los niños pueden no entender completamente. Por ejemplo, a algunos niños a quienes se les dijo que el cuerpo se colocó en un ataúd les preocupa saber dónde se colocó la cabeza.

Qué hacer

Verifica con tus hijos para ver qué fue lo que entendieron. Podrías decir: "Déjame ver si expliqué esto bien. Dime lo que entiendes que sucedió".



Los conceptos religiosos pueden ser confusos. Es adecuado compartir las creencias religiosas de la familia con los niños cuando ha ocurrido una muerte, pero recuerda que las creencias religiosas pueden ser abstractas y difíciles de entender para los niños.

Qué hacer

Explica los hechos sobre lo que le sucede al cuerpo físico, y las creencias religiosas que tiene la familia. Por ejemplo, a los

niños se les puede decir primero que la persona murió. Su cuerpo ya no piensa, siente ni ve. Todo el cuerpo de la persona se colocó en un ataúd y se enterró. En algunas religiones, el adulto podría explicar que hay una parte especial de la persona que no se puede ver ni tocar, que algunas personas llaman el espíritu o el alma, y que esta parte continúa en un lugar que no podemos ver ni visitar, que se llama cielo.

Cómo responden los niños a la muerte

Las reacciones de los niños ante una muerte pueden comunicar sus pensamientos, sentimientos y temores.

A veces estas reacciones son confusas para los adultos. Pero, cuando los adultos entienden lo que los niños están comunicando, todo tiene más sentido.

Aquí hay algunas reacciones frecuentes que los niños pueden tener

Los niños pueden molestarse por estas conversaciones. Ten en cuenta que no es la conversación lo que le causa angustia, sino la pérdida tan dolorosa que siente por la muerte de un ser querido. Hablar con tus hijos les da la oportunidad de mostrarte sus sentimientos. Cuando entiendes sus sentimientos, es más fácil ayudarlos a afrontar lo que están viviendo.

Qué hacer

Haz una pausa en la conversación si te parece lo mejor. Da apoyo y consuelo. Planea continuar la plática pronto.

Hazle saber a tus hijos que está bien mostrar sus sentimientos. De lo contrario, podrían tratar de ocultar sus sentimientos y hacerles frente sin tu apoyo. Hazles saber que está bien llorar. Llorar puede ayudarlos a sentirse mejor.

Muéstrales tus propios sentimientos. Demuestra cómo los estás afrontando. Deja que tus hijos te vean llorando, hablando con amigos, buscando consuelo espiritual o recordando cosas buenas sobre la persona que murió.

Los niños pueden estar pocos dispuestos a hablar sobre una muerte reciente.

A menudo esto sucede porque ven que los adultos a su alrededor se sienten incómodos hablando sobre la muerte. Los niños pueden abstenerse de hacer comentarios o preguntas para evitar molestar a los familiares. Pueden creer que está mal hablar sobre tales cosas. Los niños mayores y los adolescentes pueden recurrir a sus compañeros para hablar sobre la muerte. Pueden decirles a los adultos cercanos a ellos que no quieren o no necesitan hablar sobre ello.

Qué hacer

Evita forzar el tema o meterte en luchas de poder sobre ello.

Sigue invitando a tus hijos a hablar en varias ocasiones con el tiempo.

Reconoce que estas conversaciones pueden ser difíciles. Diles a tus hijos que te resulta útil hablar.

Ayuda a los niños mayores y adolescentes a identificar a otros adultos en sus vidas con quienes puedan hablar. Busca personas que no estén tan directamente afectadas por la muerte, como un maestro, un capellán, un consejero escolar, un profesional de salud mental o un pediatra u otro proveedor de atención médica.

Los niños pueden usar el juego o actividades creativas como dibujar o escribir para expresar su dolor.

Mantén una presencia emocional y física con tus hijos. Abrázalos. Habla sobre sus sentimientos. Pregúntales sobre los suyos. Incluso los niños mayores y adolescentes necesitan tu apoyo y ayuda mientras afrontan la pérdida.

Los niños pueden expresar sus sentimientos de otras formas que no sea hablando. Los niños pueden usar juegos o actividades creativas como dibujar o escribir para expresar su dolor. A menudo, llegan a una mejor comprensión del dolor por medio del juego y la creatividad. Estas expresiones pueden darte algunas pistas importantes sobre lo que piensan los niños, pero ten cuidado de no sacar conclusiones precipitadas. Por ejemplo, los dibujos muy felices después de una muerte traumática podrían dar a los adultos la idea de que un niño no se ve afectado por la muerte cuando, de hecho, es más probable que esto sea una señal de que el niño aún no está listo para hacer frente al proceso de duelo.

Qué hacer

Ofrece a tus hijos oportunidades para jugar, escribir, dibujar, pintar, bailar, inventar canciones o hacer otras actividades creativas.

Pídeles que te cuenten sobre sus obras de arte. Por ejemplo, podrías decir: "Dime qué está pasando en el dibujo que hiciste". Si hay personas en el dibujo, pregunta quiénes son, qué están sintiendo, si falta alguien en el dibujo, etc.

Si te preocupa que el juego o el trabajo creativo de tus hijos muestren que están teniendo problemas para afrontar la muerte, busca ayuda externa. (Consulta la sección "Cómo obtener ayuda" en la página 18.)

Los niños a menudo se sienten culpables después de que ha ocurrido una muerte. Los niños pequeños tienen una comprensión limitada de por qué las cosas pasan como pasan. A menudo usan un proceso llamado pensamiento mágico. Esto significa que creen que sus propios pensamientos, deseos y acciones pueden hacer que las cosas sucedan en el gran mundo. Los adultos pueden reforzar este concepto erróneo cuando sugieren que los niños que pidan un deseo de algo que quieren que suceda.

El pensamiento mágico es útil a veces. Ser capaz de querer que las cosas sean mejores en sus vidas y en el mundo puede ayudar a los niños pequeños a sentirse más fuertes y más en control. Pero también hay un inconveniente, porque cuando sucede algo malo, como la muerte de un ser querido, los niños pueden creer que sucedió debido a algo que dijeron, hicieron, pensaron o quisieron.

Los niños mayores y los adolescentes generalmente también se preguntan si hay algo que podrían haber hecho, o deberían haber hecho, para evitar la muerte. Por ejemplo, el padre/madre no habría tenido un ataque cardíaco si el niño no se hubiera portado mal y no hubiera causado estrés en la familia. El accidente de auto no habría ocurrido si no hubiera sido necesario recoger al niño después de la escuela. El cáncer no habría avanzado si el niño se hubiera asegurado de que el ser querido hubiera visto a un médico.

Cuándo es más probable la culpa

Es más probable que los niños se sientan culpables cuando ha habido dificultades en la relación con la persona que falleció o en las circunstancias de la muerte. Estos son algunos ejemplos:

- El niño estaba enojado con la persona justo antes de que la persona muriera.
- La muerte ocurrió después de una larga enfermedad y, a veces, el niño puede haber querido que la persona muriera para poner fin al sufrimiento de todos.
- alguna acción del niño parece estar relacionada con la muerte. Por ejemplo, un adolescente tuvo una acalorada discusión con su madre poco antes de que ella muriera en un accidente de auto.



Cómo explicar la muerte a los niños

Los niños y adolescentes generalmente se preguntan si hay algo que podrían haber hecho, o deberían haber hecho, para evitar la muerte.

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

También pueden sentirse culpables si se divierten o no se sienten muy tristes después de que un familiar murió.

Al hablar con los niños sobre la muerte de alguien cercano, es adecuado suponer que puede haber algún sentimiento de culpa. Este será generalmente el caso, incluso si no hay un motivo lógico para que los niños se sientan responsables.

Qué hacer

Explícales que cuando pasan cosas dolorosas o "malas", las personas a menudo se preguntan si fue porque hicieron algo malo.

Asegúrales a tus hijos que no son responsables de la muerte, incluso si no han preguntado sobre esto directamente.

Los niños a menudo expresan ira sobre la muerte. Pueden centrarse en alguien que sienten que es responsable. Pueden sentirse enojados con Dios. Pueden sentirse enojados con la persona que murió por dejarlos. Los familiares a veces se vuelven el centro de esta ira, porque están cerca y son objetivos "seguros".

Los niños mayores y los adolescentes pueden tener conductas de riesgo. Pueden conducir imprudentemente, meterse en peleas, beber alcohol, fumar cigarrillos o consumir drogas. Pueden participar en actividades sexuales o delincuencia. Pueden comenzar a tener problemas en la escuela o conflictos con amigos.

Qué hacer

Permite que los niños expresen su enojo. Evita ser crítico sobre estos sentimientos. Reconoce que la ira es una respuesta normal y natural.

Ayuda a los niños a identificar maneras apropiadas de expresar el enojo.

Animalos a hablar sobre esto con alguien en quien confíen. Sugiereles que hagan algo físico, como correr, hacer deporte, bailar o trabajar en el jardín, o expresar el enojo por medio de actividades creativas, como escribir o arte.

Establece límites a los comportamientos inapropiados. No está bien que los niños golpeen o lastimen a otros, o que los

adolescentes se pongan a sí mismos o a otros en riesgo en situaciones peligrosas.

Los niños pueden parecer pensar solo sobre sí mismos cuando se enfrentan a una muerte. En el mejor de los casos, los niños generalmente están más preocupados por las cosas que les afectan personalmente. En momentos de estrés, como después de la muerte de un ser querido, pueden parecer aún más egocéntricos.

En un momento de tragedia, a menudo esperamos que los niños estén a la altura de las circunstancias y actúen de manera más "adulta". Es cierto que los niños que han afrontado eventos difíciles a menudo emergen con mayor madurez. Pero, en el momento mismo, la mayoría de los niños, e incluso los adultos, pueden actuar con menos madurez.

Bajo estrés, los niños pueden comportarse como lo hacían a una edad más temprana.

Por ejemplo, los niños que recientemente han dominado el entrenamiento para ir al baño pueden comenzar a tener accidentes. 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 menos maduros. Pueden volverse exigentes, negarse a compartir o pelear con los familiares. Pueden responder a la muerte de maneras que parecen frías o egoístas: "¿Esto significa que no puedo tener mi fiesta de cumpleaños este fin de semana?" "¿Todavía voy a poder ir a la universidad que quiero?"

Espera que tus hijos piensen más sobre sí mismos cuando estén viviendo el duelo, al menos al principio. Una vez que sientan que sus necesidades están cubiertas, podrán pensar más sobre las necesidades de los demás.

Qué hacer

Continúa mostrando cuidado y preocupación por tus hijos.

Recuerda que tus hijos todavía están viviendo el duelo, incluso cuando se comportan de esta manera.

Anima a tus hijos a hablar con alguien en quien confíen.

Asistir a funerales y memoriales

Establece límites apropiados a los comportamientos, pero resiste la tentación de acusar a los niños de ser egoístas o indiferentes.

Cuando un amigo cercano o un familiar muere, a los niños se les debe ofrecer la oportunidad de ir al funeral o al servicio conmemorativo siempre que sea posible. Los familiares a veces se preocupan de que un funeral sea aterrador para los niños, o que no entiendan lo que está sucediendo.

Pero cuando a los niños no se les permite asistir a los servicios, a menudo crean fantasías mucho más aterradoras de lo que realmente ocurre. Es probable que se pregunten: "¿Qué pueden estar haciendo con mi madre que es tan horrible que no me permiten ver?" También pueden sentirse heridos si no están incluidos en este importante evento familiar. Pierden la oportunidad de sentir la comodidad del apoyo espiritual y de la comunidad que se da por medio de los servicios.

Puedes tomar medidas antes, durante y después del servicio para que tus hijos se beneficien.

Qué hacer

Explica lo que sucederá. En términos simples, hazle saber a tus hijos qué esperar. ¿Dónde se hará el servicio? ¿Quién estará allí? ¿Habrá música?

Describe lo que la gente hará en el servicio. ¿Estarán llorando los invitados? ¿La gente compartirá historias? ¿La gente será muy seria o habrá risas?

Háblale sobre las características específicas del servicio. ¿Habrá un ataúd? ¿Será un ataúd abierto? ¿Habrá un cortejo fúnebre o entierro?

Responde preguntas. Anima a tus hijos a hacer cualquier pregunta antes del servicio. Consulta con ellos más de una vez sobre esto.

Deja que tus hijos decidan si asisten o no. Puedes hacerles saber que te gustaría que estuvieran allí, pero no les pidas que participen en ningún ritual o actividad que les dé miedo o les parezca desagradable. Hazles saber que pueden irse en cualquier momento o simplemente tomar un descanso por unos minutos.

Encuentra un adulto para que esté con cada niño. Especialmente para los niños pequeños y preadolescentes, encuentra a un adulto que pueda mantenerse con cada niño durante todo el servicio. Esta persona puede responder preguntas, dar consuelo y darle atención al niño. Idealmente, será alguien que el niño conozca y le guste, como una niñera o un vecino, que no se vea tan directamente afectado por la muerte. Esto permite que el adulto se centre en las necesidades del niño, incluyendo dejar el servicio si el niño así lo quiere.

Permitir opciones. Los niños más pequeños pueden querer jugar tranquilamente en la parte de atrás del santuario, lo que aún puede darles la sensación de haber participado en el ritual de manera directa. Los niños mayores o adolescentes pueden invitar a un amigo cercano a sentarse con ellos en la sección para la familia.

Ofrecer un papel en el servicio. Puede ser útil que los niños tengan una tarea sencilla, como repartir tarjetas conmemorativas o ayudar a elegir flores o una canción favorita para el servicio. Es importante sugerir algo que consuele y no abrume a los niños.

Habla con ellos después. Asegúrate de hablar con tus hijos después del servicio y ofrecerles su consuelo y amor. Durante los próximos días, pregúntales qué pensaron del servicio. ¿Tienen algún sentimiento que quieran compartir o preguntas que hacer? ¿Están mostrando temas del servicio en sus juegos o dibujos?

A los niños se les debe ofrecer la oportunidad de asistir al funeral o servicio conmemorativo.



Ayudar a los niños a afrontar la situación con el tiempo

El dolor no es un proceso rápido. Las personas que han perdido a un familiar generalmente sienten esa pérdida durante toda su vida. Para continuar dando apoyo a tus hijos, es importante comprender cómo pueden afrontar su dolor con el tiempo.

Ningún niño es demasiado pequeño para verse afectado por la muerte de alguien cercano. Incluso los bebés responden a una muerte. Extrañan la presencia familiar de un padre/madre que ha muerto. Perciben emociones fuertes a su alrededor y notan cambios en las rutinas de comida y cuidado.

Los niños pequeños pueden sufrir profundamente, aunque parezca que no lo están haciendo. Generalmente, no mantienen emociones fuertes como los adultos. Pueden visitar sus preocupaciones brevemente, y luego pasar al juego o al trabajo escolar. Esto les ayuda a evitar sentirse abrumados, pero no significa necesariamente que se hayan tratado sus preocupaciones.

Los niños mayores y los adolescentes pueden intentar centrar su atención en el trabajo escolar, los deportes o los pasatiempos. Pueden suponer más responsabilidades en casa ayudando a sus padres u otros niños de la familia. Anima a tus hijos a que sigan las amistades con sus compañeros y las actividades que

disfrutaban antes de la muerte. Incluso después de la muerte de un familiar, es importante que los niños sigan siendo niños.

Aquí hay algunas maneras en que los familiares y amigos adultos pueden apoyar a los niños con el tiempo.

Ayuda a los niños a conservar y crear recuerdos. Los niños a veces se preocupan de que olvidarán a la persona que murió, especialmente si eran bastante jóvenes en el momento de la muerte. Toda la familia puede mantener viva la memoria de la persona por medio de historias, fotografías y mencionarla continuamente en las conversaciones de cada día.

Los padres pueden encontrar maneras de hablar sobre la persona que murió y hacer que su memoria sea parte de las fiestas y otras ocasiones especiales. Encontrar maneras de reconocer y recordar lo que era valioso en la relación con la persona que murió es parte del proceso de sanación.

A los niños a menudo les gusta tener recuerdos físicos de la persona que murió. Algunos niños quieren llevar con ellos una fotografía u objeto que les recuerde a su familiar o guardarlo en un lugar especial de la casa. Pueden mantener ropa o una almohada en su habitación que todavía tenga el olor de la persona.

Los niños a veces se preocupan de que olvidarán a la persona que murió.

Los padres también tienen estos sentimientos

Los padres tienen muchos de estos mismos sentimientos: culpa, enojo, confusión, sentirse necesitados o menos cómodos haciendo las cosas por su cuenta. A menudo quieren mantener a sus hijos cerca en estos momentos, para estar seguros de que sus hijos están a salvo. Pueden recurrir a sus hijos para que los ayuden a tomar decisiones o les den apoyo.

Estos son sentimientos naturales y adecuados. Pero también es importante que los padres den un paso atrás cuando sus hijos quieran o necesiten ser más independientes. Esto puede suceder poco después de la muerte, o varias semanas después. Los padres también deben tener cuidado al dar a los niños responsabilidades que serían más adecuadas para los adultos o al pedirles que ocupen las funciones del adulto que murió.

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

Al pedir el apoyo de la escuela de tus hijos con anticipación, estás tomando medidas que pueden prevenir que comiencen los problemas.

Anticipa los desencadenantes del dolor. Los aniversarios u otros eventos importantes pueden desencadenar recuerdos y sentimientos de dolor. Las fiestas posteriores a la muerte, el primer cumpleaños, el primer día de escuela, un baile padre-hija, cualquiera de estos podría traer sentimientos repentinos y fuertes de tristeza.

Los eventos de cada día también pueden tener un impacto: una canción favorita puede sonar en la radio, un plato favorito puede estar en el menú de un restaurante, un niño puede encontrarse con una vieja tarjeta del familiar que murió. Estos desencadenantes de dolor a menudo toman desprevenidas a las personas. Pueden ser preocupantes para los niños que se esfuerzan por no pensar sobre la persona que murió.

Ayuda a tus hijos a entender que estas experiencias son naturales. Con el tiempo ocurrirán con menos frecuencia, pero pueden seguir siendo fuertes.

Habla con los maestros de tus hijos. Después de una muerte, los niños a menudo tienen dificultades para concentrarse en las tareas escolares. Pueden beneficiarse de tutorías, apoyo o cambios temporales en los horarios de exámenes u otras exigencias del salón de clases.

No esperes hasta que comiencen los problemas en la escuela. Habla con los maestros de tus hijos y otras personas clave en la escuela, como entrenadores, directores de banda y patrocinadores del club. Describe la pérdida que tu familia ha tenido. Al pedir el apoyo de la escuela de tus hijos con anticipación, estás tomando medidas que pueden prevenir que comiencen los problemas.

Es posible que también quieras hablar con el consejero de la escuela. Aunque los niños no quieren ver al consejero, él o ella puede actuar como un recurso y puede ayudar si surge una situación durante el transcurso de la jornada escolar que molesta a tus hijos o desencadena una reacción de dolor. Los consejeros también pueden facilitar la planificación con los maestros del salón de clases.

Habla con la escuela nuevamente cuando tus hijos cambien de escuela o comiencen un nuevo año con nuevos maestros.

Habla con el proveedor de atención médica de tus hijos. Después de que ocurre una muerte, los niños a menudo se preocupan de su propia salud y la de otros en su familia. También están teniendo un mayor estrés de lo habitual, lo que puede causar una variedad de síntomas físicos, incluyendo dolores de cabeza y de estómago.

El pediatra u otro proveedor de atención médica de tus hijos puede ayudar a identificar las quejas físicas que se derivan de una enfermedad física, angustia emocional o una combinación de ambas. Los proveedores de atención médica también pueden orientarte hacia recursos de la comunidad que dan apoyo a las familias que están viviendo el dolor, como grupos de apoyo para el duelo o campamentos para niños que han tenido una pérdida parecida. Un proveedor de atención médica puede ofrecer hablar con tus hijos para ver qué entienden sobre estos sucesos. A veces él o ella puede ayudar a los niños a expresar las preocupaciones que pueden estar ocultando a la familia.

Reconoce que el dolor puede durar toda la vida, pero no debe consumir una vida. El duelo de los niños se desarrolla por etapas y a lo largo de muchos años. En cada nueva etapa de sus vidas, como cuando se gradúan de la escuela, dejan la casa para ir los estudios superiores, se casan, tienen sus propios hijos o alcanzan la edad en que murió un padre/madre, tendrán nuevas competencias para pensar y relacionarse con los demás. Usarán estas competencias para llegar a una explicación más adecuada de esa muerte. Desarrollarán una comprensión cada vez más profunda del impacto que tiene en sus vidas.

De muchas maneras, el trabajo de dar sentido a una muerte nunca termina realmente. Pero, con el tiempo, este trabajo se vuelve menos difícil y necesita menos energía. Puede comenzar como un trabajo de tiempo completo. Después, se vuelve un esfuerzo a tiempo parcial que permite hacer otros trabajos y experiencias significativas.

Los padres a menudo se preguntan cuándo es el momento de animar a los hijos a seguir adelante con sus vidas. Poco después de una muerte, muchos niños descubren que están listos para reanudar su vida diaria normal. Ellos encuentran consuelo y apoyo al regresar a la escuela, pasar tiempo con amigos y participar en las actividades que hacían antes de que ocurriera la muerte.

Sin embargo, algunos niños tardarán más en volver a sus tareas diarias regulares. Es posible que quieran quedarse en casa y no ir a la escuela. A veces les preocupa que otros familiares puedan sufrir daños si no están presentes. Algunos niños se quedan en casa porque creen que los familiares que aún están vivos los necesitan cerca. Anima a tus hijos. Necesitan saber que estás bien, y que esperas y quieres que regresen a la escuela y a sus otras actividades diarias.

Los hijos pueden preocuparse de que ambos padres mueran y los dejen solos. En estos momentos, los niños pueden encontrar consuelo en saber que, incluso si

ocurre este evento altamente improbable, la familia tiene un plan para saber quién los cuidaría. Considera compartir este plan con tus hijos si expresan tales preocupaciones.

Los hijos a menudo necesitan apoyo y más atención durante un período de tiempo. Es posible que quieran ayuda con las tareas porque tienen problemas para concentrarse y aprender. Es posible que quieras ayudar a organizar actividades sociales con amigos, como una salida al parque o al cine.

Volver a la escuela y una rutina regular es importante para la salud de tus hijos y les permite avanzar en su proceso de duelo. En general, si los niños tienen problemas para volver a las rutinas habituales después de varias semanas, es una buena idea buscar ayuda externa. Consulta con el proveedor de atención médica o el consejero escolar de tus hijos.

Los hijos a menudo necesitan apoyo y más atención durante un período de tiempo.



Obtener ayuda

En momentos de pérdida, los padres no tienen que manejar todas las necesidades de sus hijos por su cuenta. Hay ayuda disponible. Debido a que los padres a menudo se enfrentan a su propio dolor, es especialmente importante que las familias busquen un apoyo más amplio.

Recursos profesionales

- El maestro de tus hijos o los servicios de orientación escolar
- Un pediatra u otro proveedor de atención médica
- Grupos de apoyo para el duelo de las familias y los niños
- Servicios médicos de salud mental basados en la comunidad
- Programas de campamentos especiales para niños a los que se les ha muerto un familiar
- Programas de hospicio

Si crees que tus hijos están teniendo dificultades para avanzar en el proceso de duelo, o si simplemente tienes preguntas, uno de estos recursos será útil. También es útil contactar a otras personas que se preocupan por ti y permitirles ayudar. Esto muestra a tus hijos que está bien pedir y aceptar el apoyo de otros.

Cómo pueden ayudar los demás

Es posible que muchas personas quieran ayudarte a ti y a tus hijos, pero no saben cómo. Pueden evitar hablar sobre la muerte debido al malestar. Pueden decir o hacer cosas que no son útiles, aunque tengan buenas intenciones.

Considera mostrar a estas personas las directrices de la siguiente página. Estas son maneras en que pueden ofrecer ayuda que realmente te apoyará a ti y a tus hijos.

Aquí hay algunas ideas para ti cuando estás hablando con personas que quieren ayudar.

Hazles saber lo que pueden hacer. Sé específico. "Lleva a mi hija a la práctica de softbol". "Lava la ropa". "Tráenos una comida el próximo miércoles".

Establece límites cuando lo necesites. Está bien decir: "Agradezco tu ofrecimiento de ayudarme, pero en este momento prefiero pasar tiempo a solas con mis hijos. Te llamaré cuando sea un buen momento para hablar".

Usa un intermediario. Pide a alguien que organice a las personas que ayudarán.

Haz una "lista de deseos". Anota las tareas con las que te gustaría que te ayudaran. Cuando las personas se ofrezcan a ayudar, enséñales la lista e invítalos a elegir algo.

Apoyo a las familias que están en duelo: directrices para dar ayuda

Una de las cosas más importantes que puedes hacer por las familias que están en duelo es mostrar que te preocupas. Aquí hay algunas cosas que la mayoría de las familias agradecen. Algunas pueden adaptarse mejor que otras.

Ofrece el tipo de ayuda que sea adecuada para ti

Ofréctete a pasar tiempo con ellos.

Escucha si quieren hablar. Siéntate en silencio si solo quieren compañía.

No trates de quitar el dolor. Tendrán sentimientos fuertes y dolorosos por algún tiempo. Los comentarios y esfuerzos destinados a animar a las personas o a encontrar algo positivo en la situación generalmente no son útiles.

Escucha más, habla menos. Está bien compartir tus sentimientos y expresar tu cuidado y preocupación. Pero es importante centrarse en las personas que están en duelo. Permíteles expresar sus propios sentimientos. No les digas cómo deben sentirse.

Acepta las expresiones fuertes de

sentimientos. Esta es una parte importante del duelo. Animar a las personas a "ser fuertes" o encubrir sus sentimientos no es útil.

Ofrécete a hacer las tareas de la casa.

Hay muchas cosas que hacer por la familia. Ofrece 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 a la práctica de deportes.

Haz contacto. Envía una tarjeta que diga que estás pensando en ellos. Haz una breve llamada. Lleva galletas dulces o vegetales frescos de tu jardín.

Acepta el "no, gracias" con amabilidad.

Si una familia rechaza tu ayuda por el momento, acepta su decisión. Está disponible para apoyarlos cuando estén listos para tus llamadas o visitas.

Persevera. El duelo lleva mucho tiempo.

Ofrece apoyo en las próximas semanas y meses. Presta especial atención a las fiestas, aniversarios y otras ocasiones especiales.



Obtener apoyo para tu propio proceso de dolor te ayuda a mantenerte disponible para tus hijos.

Cómo cuidarte

Los procesos de dolor descritos en esta guía afectan a los adultos y a los niños.

Cuando ocurre una muerte, los adultos a menudo se sienten indecisos e inseguros. Bajo estrés pueden actuar de manera inmadura y egocéntrica. Pueden estar confundidos sobre cómo avanzar.

A veces los padres están tan abrumados por la pérdida de un familiar que se preguntan si les queda energía para cuidar a sus hijos. Ante este dolor, puede ser difícil ser paciente y comprensivo con las necesidades adicionales de tus hijos.

Los padres a veces quieren enviar a sus hijos lejos para que otros los cuiden, hasta que sientan que están afrontando mejor la pérdida ellos mismos. Aunque esto puede ser necesario en ocasiones, en la mayoría de los casos no es lo mejor para los niños. Recuerda que no es algo malo que tus hijos te vean sentirte angustiado. Afrontarlo no significa que no tengas dolor. Significa que sientes el dolor y también encuentras maneras de seguir adelante. Cuando tus hijos te ven tener emociones fuertes y afrontar los sentimientos, aprenden competencias que ellos también pueden usar.

Obtener apoyo para tu propio proceso de dolor te ayuda a mantenerse disponible para tus hijos a medida atraviesan esta experiencia. Es importante que tus hijos sepan que tú tienes el apoyo de otros adultos. Esto les permite poner atención a su propia experiencia, sin sentirse responsables de cuidar a sus padres.

Los recursos a los que puedes recurrir incluyen:

- El proveedor de atención médica primaria
- Un programa de duelo o servicio de hospicio basado en la comunidad
- Servicios de orientación
- Un grupo religioso
- Amigos y familiares de confianza
- Servicios de apoyo basados en la web para personas en duelo

Viendo hacia el futuro

El nuevo dolor puede ser abrumador.

Puede parecer que nada volverá a sentirse bien. Es comprensible que un padre/madre que intenta ayudar a sus hijos a afrontar el dolor se sienta retado. Es por eso por lo que es útil comprender algunos de los hechos sobre el dolor descritos en esta guía. El dolor cambia con el tiempo. No siempre es abrumador. La vida sigue

importando. La sensación de pérdida puede no disminuir necesariamente, pero se vuelve más soportable.

Seguir los pasos sugeridos en esta guía puede ayudarte a ti y a tus hijos en este proceso. Tratar con el dolor de una manera directa y sincera es un gran regalo que puedes ofrecer a tus hijos y es una de las mejores maneras de respetar la memoria de un ser querido que murió.

Recursos de apoyo.



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

www.AChildinGrief.com
www.newyorklifecyclefoundation.org

New York Life se compromete a ayudar a los jóvenes que han vivido la muerte de un padre/madre, hermano u otra persona importante. Desarrollamos un sitio web dedicado con recursos gratis, tangibles y prácticos para las familias y otros colaboradores (personal escolar y educadores, profesionales de la salud y servicios humanos, organizaciones que sirven a los jóvenes) de niños en duelo. Los recursos incluyen listados completos de servicios locales de apoyo al duelo, artículos, seminarios web, recursos de organización, folletos y libros que se pueden descargar y pedir gratis.



NATIONAL CENTER
FOR SCHOOL CRISIS
AND BEREAVEMENT

www.schoolcrisiscenter.org

El National Center for School Crisis and Bereavement se dedica a ayudar a las escuelas a apoyar a sus estudiantes a sobrellevar las crisis y pérdidas. El centro da asistencia técnica inmediata gratuita y asesoramiento a escuelas y comunidades después de grandes crisis y durante la recuperación a largo plazo, y consultas de expertos y capacitaciones para profesionales escolares y comunidades que se preparan o responden a eventos de crisis. El centro aboga por políticas que fomenten las mejores prácticas de apoyo en situaciones de crisis y dolor en las escuelas y hacen investigaciones en los campos del duelo infantil y la preparación para desastres.



Grief-Sensitive
Schools Initiative®

www.nylgriefsensitiveschools.com

New York Life lanzó un programa innovador llamado Grief-Sensitive Schools Initiative® para equipar mejor a los educadores y otro personal escolar para apoyar a los estudiantes en duelo. Se anima a las instituciones públicas o privadas acreditadas K-12 a unirse a esta creciente red de escuelas que se esfuerzan por crear una cultura sensible al dolor para sus estudiantes y toda la comunidad escolar. Para unirse u obtener más información, comunícate con nosotros en gssi@newyorklife.com.



www.childrengrieve.org

La Alianza Nacional para el Duelo en los Niños (National Alliance for Children's Grief) tiene una red de comunicación en todo el país entre cientos de centros de duelo infantil que quieren compartir ideas, información y recursos entre sí para apoyar mejor a las familias a las que sirven en sus propias comunidades.



COALITION to SUPPORT
GRIEVING STUDENTS

www.grievingstudents.org

La Coalición Para Apoyar a los Estudiantes e Duelo (Coalition to Support Grieving Students) es una colaboración de las principales organizaciones profesionales que representan a toda la gama de profesionales escolares. Convocada por New York Life Foundation y el Centro Nacional para la Crisis y el duelo escolar (National Center for School Crisis and Bereavement) (que coordina la coalición), la coalición creó un conjunto de recursos respaldados por el sector para capacitar a las comunidades escolares de todo Estados Unidos en el apoyo continuo de sus estudiantes en duelo. GrievingStudents.org es un sitio web orientado a los profesionales que dan información práctica, accesible y gratis, folletos y material de referencia, e incluye más de 20 módulos de capacitación en video con comentarios de expertos, profesionales escolares que comparten sus observaciones y consejos, y niños y familiares en duelo que ofrecen su propia perspectiva sobre cómo vivir con la pérdida. Por medio de sus más de 125 miembros organizacionales, el objetivo de la coalición es dar recursos relacionados con el duelo a quienes apoyan a los estudiantes en duelo en todo el país.

New York Life Insurance Company

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

4451



NEW YORK LIFE
FOUNDATION