WONDERSPACE BLUE

¿QUÉ PUEDO HACER PARA AYUDAR?

APOYAR A NIÑOS Y ADOLESCENTES DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA

El duelo puede ser abrumador tanto para los niños como para los adultos, y puede dejarte con preguntas sobre cómo manejar nuevos comportamientos y respuestas emocionales. Aquí tienes algunas cosas que puedes considerar y probar con tu hijo…

- **Proporciona información precisa sobre la muerte**
  Proporciona información a un nivel que el niño o adolescente pueda entender, ofreciendo explicaciones apropiadas para su edad sobre lo que sucedió y qué significa la muerte. Permite preguntas y reconoce que pueden surgir más preguntas con el tiempo.
- **Asegúrales que ellos y los demás están seguros**
  Asegúrales a los niños que serán cuidados y que los demás reconocerán sus necesidades, especialmente si la persona que falleció era un cuidador. Habla con ellos sobre las cosas que hacía su persona y cómo estas necesidades pueden ser atendidas por otros, permitiéndoles compartir sus ideas y comentarios. Si los niños o adolescentes están preocupados por causas específicas de muerte, habla sobre las maneras en que tú y los demás se cuidan, como usar cinturones de seguridad, ir a las citas médicas, etc. Los niños mayores y los adolescentes pueden beneficiarse de revisar su red de apoyo y quién está disponible para ellos si necesitan ayuda o quieren hablar.
- **Apoya las rutinas**
  Los niños y adolescentes prosperan con las rutinas y las encuentran reconfortantes, especialmente cuando están experimentando cambios. Intenta crear y mantener una rutina regular, especialmente al principio y al final del día. Los niños mayores y los adolescentes pueden beneficiarse de participar en la planificación de las rutinas, especialmente si sus rutinas diarias tienen que cambiar debido a la muerte.
- **Ofrece opciones**
  Cuando muchos cambios ocurren al mismo tiempo, los niños y adolescentes pueden sentir que no tienen mucho control sobre sus vidas. Ofrecer incluso pequeñas elecciones puede ayudar a aumentar su sentido de control.

- **Mantente flexible**
  Los niños y adolescentes a menudo tienen menos capacidad para desenvolverse cuando están tristes, asustados o inquietos. Pueden mostrar regresión en su desarrollo, tener dificultades con habilidades que recientemente adquirieron o necesitar más tranquilidad de lo habitual. Haz espacio para que reciban la ayuda y el apoyo adicionales que necesiten dentro de sus rutinas, y ofrece flexibilidad en las tareas no esenciales.

- **Espera y apoya las emociones intensas**
  El duelo provoca una amplia variedad de emociones como tristeza, ira, miedo, entumecimiento y deseo de consuelo. Modela el uso de palabras para expresar sentimientos y hazle saber a tu hijo o adolescente que estos sentimientos son normales y se pueden manejar, incluso si son intensos.

- **Haz espacio para mucha energía, el juego y otros medios de autoexpresión**
  Recuerda que el duelo puede venir acompañado de una intensa energía física así como de fatiga. Crea oportunidades para que los niños y adolescentes sean activos, hagan ruido y se ensucien.

- **Busca apoyo externo**
  Ten en cuenta que puede haber otras personas que son importantes en la vida de tu hijo o adolescente y que pueden estar presentes con ellos de manera diferente durante este tiempo. Considera y habla sobre con quién podría ser útil que pasaran tiempo.

- **Recuerden a la persona juntos**
  Habla sobre la persona que falleció, mira fotos, crea arte y considera otras formas de expresar los recuerdos de la persona. Recordar juntos puede hacer que te sientas más conectado con los demás, así como con la persona que falleció.