WONDERSPACE BLUE

¿QUÉ ES NORMAL?

RESPUESTAS DEL DESARROLLO AL DUELO

Aunque el duelo es una experiencia única y personal, algunos aspectos del duelo se ven afectados por la edad y el desarrollo. Los niños y adolescentes viven el duelo de manera diferente según su edad y desarrollo, y necesitan diferentes expectativas y apoyos para ayudarles a manejar el duelo de manera saludable.

PREESCOLAR

Comprensión de la muerte:

- Los niños de esta edad tienen dificultades para entender que la muerte es permanente y es probable que repitan información o necesiten que se les recuerde muchas veces que su persona no volverá.

El duelo puede parecer:

- Reacciones emocionales intensas y breves como llorar, ansiedad y enojo
- Respuestas físicas como dolores de estómago, dolores de cabeza y dificultad para dormir
- Aferrarse a los demás y tener dificultad para calmarse
- Regresión conductual: perder habilidades que recientemente adquirieron o actuar más jóvenes de lo que son
- Repetir la historia a menudo, verbalmente o mediante el juego, y hacer preguntas repetitivas

ESCUELA PRIMARIA

Comprensión de la muerte:

- Los niños de esta edad están comenzando a entender que la muerte es permanente, pero pueden creer que de alguna manera causaron o contribuyeron a la muerte. También pueden preocuparse de que ellos o alguien cercano muera.

El duelo puede parecer:

- Reacciones emocionales intensas, a veces muy breves y otras veces por un período prolongado
- Respuestas físicas como dolores de estómago, dolores de cabeza y dificultad para dormir
- Aumento de la ansiedad y los miedos sobre su propia seguridad y la de los demás
- Regresión conductual: perder habilidades que recientemente adquirieron o actuar más jóvenes de lo que son, a veces de manera intermitente
- Preguntas frecuentes, a veces repetitivas, sobre lo que ocurrió, por qué, dónde está la persona ahora, etc.
- Expresión de emociones a través del juego y las actividades, con expresión verbal ocasional

ADOLESCENTES

Comprensión de la muerte:

- La comprensión de los adolescentes puede ser similar a la de los adultos, reconociendo la permanencia y los cambios que acompañan a la pérdida. A medida que los adolescentes desarrollan el pensamiento abstracto, es probable que tengan más preguntas y reflexiones sobre conceptos más amplios como el sentido de la vida y la justicia.

El duelo puede parecer:

- Cambios de humor
- Expresión emocional intensa o ausencia de expresión emocional
- Reacciones físicas al duelo, incluyendo cambios de energía así como dolor o tensión
- Conductas de riesgo o evitación de riesgos
- Aumento de pensamientos y discusiones sobre la muerte
- Asumir responsabilidades de adulto