

Averigüé

- Lo que el niño ya sabe sobre la pérdida o muerte en general y de esta muerte en particular
- Su comprensión sobre información y palabras utilizadas por los adultos
- Sus temores y sentimientos – no haga ninguna suposición
- Lo que realmente significan sus comentarios y preguntas
- Lo que sería útil
- Cualquier cambio en comportamiento

Mantenga la Estructura y Rutina

- Proporcione estructura firme y con cariño, la cual permite cierta flexibilidad. Volviendo a las rutinas y horarios preexistentes puede ayudar, pero si el niño se siente incapaz de asistir a la escuela u otras actividades deberían de tener más flexibilidad en su horario.
- Esto no sería el momento oportuno para hacer cambios mayores, como mudarse de casa, o cambiar de escuela o guardería. La muerte puede fomentar inseguridades infantiles y su único consuelo puede ser recibido por medio de sus compañeros escolares.
- Mantenga reglas y orden consistente – mantenga los límites usuales establecidos para su comportamiento

Ofrezca Oportunidades para Crear Rituales

- Proporcioné oportunidades para decir adiós y dejar ir a su ser querido. Esta es una manera concreta para conservar recuerdos mientras la muerte o pérdida se convierte en realidad.
- Facilite la colección de recuerdos
- Permita y aliente la expresión a través de un diario o el arte
- Apoye la preferencia del niño sobre su participación pública o privada en servicios memoriales, rituales, y donaciones de tiempo y dinero.

Beneficios de Consejería

Algunos beneficios de buscar consejería son:

- La consejería puede ayudar a desarrollar habilidades de afrontamiento y estrategias – permitiendo la continuidad de escuela, juego, y las relaciones
- Establecer una red de apoyo puede ayudar a disminuir los efectos negativos físicos, psicológicos y emocionales que pueden resultar del dolor

El dolor puede ser utilizado como una oportunidad para fomentar la confianza y reducir el aislamiento.

¿Quién puede ayudar?

La Unidad De Servicios Para Víctimas de la Oficina del Sheriff del Condado de Travis puede proporcionar asistencia con información sobre el estado del caso, los derechos de las víctimas de delitos, compensación para víctimas del crimen, como navegar el sistema de Justicia Penal y referencias a profesionales o organizaciones que le pueden proporcionar ayuda de acuerdo a sus necesidades específicas.



Resources

The Christi Center
512-467-2600
www.christicenter.org
Austin Center for Grief and Loss
512-472-7878
www.austingrief.org
Austin Child Guidance Center
512.451.2242
www.austinchildguidance.org

August 2017

Child Grief and Loss
Pérdida y Pesar en los Niños

Victim Services Unit

5555 Airport Blvd
Austin, TX 78751
512-854-9709



Name/ID Number:

Direct Number:

Mailing Address:

PO Box 1748
Austin, TX 78767

Respuestas Comunes

Cuando muere un ser querido, los niños suelen reaccionar diferente de los adultos. Los niños pueden ver la muerte como temporal o reversible — una creencia reforzada por caricaturas que ven en televisión. A menudo creen que nunca les va a pasar a ellos o a alguien que conocen.

Es común que durante las semanas siguientes de la muerte que algunos niños persisten en la creencia de que el ser querido aún está vivo. Sin embargo, negación a largo plazo de la muerte o evitar el dolor puede ser emocionalmente insalubre y posteriormente puede conducir a problemas más graves.

Agregando al shock y confusión de un niño a la muerte de un ser querido es la falta de otros miembros de la familia, que pueden ser tan afectados por el dolor que no son capaces de enfrentar la responsabilidad normal del cuidado de los niños.

Una vez que los niños aceptan la muerte, puedan mostrar sus sentimientos de tristeza a menudo y en momentos inesperados. Sobrevivientes, familiares y seres queridos deben pasar tanto tiempo como sea posible con el niño, dejando claro que el niño tiene permiso para mostrar sus sentimientos abiertamente o libremente.

La persona fallecida era esencial para la estabilidad del mundo del niño, y la ira es una reacción natural.

La ira puede revelarse en juego bullicioso, pesadillas, irritabilidad o una variedad de otros comportamientos. A menudo el niño mostrará enojo hacia los miembros sobrevivientes de la familia.

Después de una muerte, muchos niños actúan más jóvenes de lo que son. Los niños pueden retroceder temporalmente hablando como un bebé al exigir comida, atención y caricias. Los niños con frecuencia creen que son la causa de lo que ocurre a su alrededor. Un niño puede creer que su ser querido murió porque él o ella habían deseado alguna vez que la persona muriera cuando estaban enojados. El niño se siente culpable o culpa a él o ella misma porque el deseo se hizo realidad.

Pensamientos y Comportamiento

Pensamientos común de niños sobrevivientes:

- ¿Pude haber causado yo la muerte?
- ¿Morirán otros miembros de mi familia?
- ¿Me voy a morir yo?
- ¿Porque no fui yo el que murió?
- ¿Cuándo estarán felices de nuevo mamá y papá?
- ¿Cuándo vendrá mi hermano/ hermana a casa?

Comportamiento común de niños sobrevivientes:

- Miedo a los paramédicos o la policía, el oír las sirenas familiares – una visita a la estación de bomberos, hospital o departamento de policía puede ayudar para calmar el miedo.
- Debido a que los niños no pueden expresar su dolor durante largo tiempo y necesiten tomar momentos de descanso de la tristeza, pueden expresar un humor inadecuado. La expresión de este humor no significa que son insensibles.
- Algunos niños toman el rol de padres debido a que sus padres que no están “disponibles” por su propio pesar.

Señales de Dificultad

Los niños que están teniendo serios problemas con el pesar pueden mostrar una o más de las siguientes acciones:

- Un largo periodo de depresión, incluyendo la pérdida de interés en las actividades diarias y eventos
- Dificultades con el sueño, cambios en el apetito, miedo de estar solo
- Imitando excesivamente a la persona fallecida
- Repetidas declaraciones de querer unirse a la persona muerta
- Alejamiento de amigos, o
- Su rendimiento escolar baja drásticamente o no querer asistir a la escuela

Lo Que Puede Ayudar

Conciencia de Sí Mismo

- Este consciente de sus sentimientos sobre la pérdida y muerte
- Los niños aprenden como expresar su dolor por medio a las actitudes, expresiones y comportamientos de los adultos importantes en su vida
- Adultos calmados alientan la calma in los niños

Reconocer/Escuchar/Dar Permiso

- Comunique su apoyo, cariño y tu disponibilidad de manera verbal o con acciones
- Dele permiso de expresar su pesar a través de compartir información, reconociendo reacciones y fomentando oportunidades de dicha expresión
- Reconozca y permita su proceso – no trate de sobreprotegerlo o de apresurarlo
- Sea amable y reconfortante
- Su comportamiento, actitud y nivel de comodidad es más importante que sus palabras
- A veces, el mantenerse callado y escuchar es la mejor manera de mostrar apoyo

Proporcionar Información

- De explicaciones sencillas, honestas que sean adecuadas a la edad sobre la pérdida o muerte
- La fantasía es a veces más aterradora que los hechos
- Asegurese que los niños entiendan sobre el pesar normal y las reacciones individuales
- Tenga más de una conversación sobre el tema. La comprensión del niño y preguntas sobre situaciones difíciles cambian a través del tiempo. Este disponible y busque momentos de enseñanza para exploraciones más profundas.
- Repita información tantas veces como sea necesario
- Maestros y todos adultos importantes en la vida del niño deben de tener conocimiento de la muerte.