



Los Niños y el Duelo: Como Proveer Apoyo



Transitions[®]
GriefCare



Servicios de Apoyo de Centre de Transitions GriefCare - Centro de Luto y Duelo

Centre de Transitions GriefCare - Centro de Luto y Duelo ofrece servicios de apoyo para la profunda pena a familias y sus niños después de la muerte de un miembro de la familia u otro ser querido.

Orientación Individual

- Orientación individual a corto plazo para niños con pena profunda con un consejero experimentado en problemas de niños con pena profunda.

Grupos y Talleres de Apoyo para Niños y Adolescentes

- A veces juntos y a veces divididas en grupos de edad (preescolar a adolescentes).
- Provee un lugar seguro para que los niños puedan expresar sus sentimientos, crear recuerdos e identificar cómo enfrentar sus problemas, junto a otros niños que han perdido a un ser querido.
- Dirigido por instructores capacitados y experimentados.

El Campamento Reflections

- Provee a las familias un tiempo para reunirse y trabajar como una familia lo relacionado con la pena profunda.
- Intervenciones apropiadas según la edad.
- Actividades divertidas.
- Interacciones sociales con otras familias que están sufriendo también.

Biblioteca Pública

- Libros, periódicos, y otros materiales relacionados con la pena profunda para niños y adultos pueden ser sacados por un período de dos semanas.
- La biblioteca pública de Centre de Transitions GriefCare - Centro de Luto y Duelo es la única biblioteca en el área con un enfoque específico sobre la perdida y pena profunda en los niños.

El programa de orientación de Centre de Transitions GriefCare - Centro de Luto y Duelo contribuye a la salud y bienestar de la comunidad que sirve, fomentando maneras efectivas de sufrir una pérdida así como enfrentarla de manera sana mediante educación y apoyo para la pena profunda.

Como Sufren los Niños

Los niños que sufren por una perdida experimentan los mismos pensamientos y sentimientos que un adulto.

Los niños que sufren de perdida personal expresan y bregan con su dolor de diferentes maneras:

- El dolor es expresado cuando algún hecho lo trae a la mente o cuando el niño se sienta suficientemente seguro para poder mostrar su dolor.
- El dolor puede ser expresado mediante episodios breves pero intensos.
- El dolor puede ser expresado a través del juego u acciones, pero no en palabras.

El sufrimiento de un niño refleja su nivel corriente de desarrollo que es muy individual para el/ella

- Según los niños van entendiendo su perdida, se afligen nuevamente en cada transición y desarrollo de la vida (eje de niñez a la adolescencia, de la adolescencia hacia la madurez adulta).

Que Sienten y Hacen los Niños que Sufren

Sentimientos

- Tristeza, dolor, depresión
- Temor, inseguridad, ansiedad
- Alivio
- Ambivalencia
- Anhelo, soledad
- Celos
- Culpabilidad y lamento
- Apatía, carencia de poder disfrutar
- Desamparo, impotencia
- Vergüenza (al ser diferentes a los demás)
- Ira, irritación, frustración
- Sentimientos fuera de lo real

Reacciones Físicas

- Dolores de cabeza
- Taquicardia
- Mareos, desmayos
- Dolores de estomago
- Fatiga
- Problemas respiratorios
- Sudar
- Constricción en la garganta
- Pecho apretado

Acciones

- Juega
- Suspira
- Se aferra
- Suena
- Esconde emociones
- Se comporta arriesgado
- Se comporta mal
- Duerme mucho/se fatiga
- Se aleja
- Es desinquieto
- Asume responsabilidad
- Cambia el rendimiento escolar
- Muestra regresión

Como Puedes Ayudar

Ayude al niño a sentirse seguro de nuevo.

- Bregue con sus propias ansiedades primero y así podrá demostrar tranquilidad.
- Maneje activamente los niveles de cambio en la vida del niño (pero déjalos hacer decisiones).
- Aumente el nivel de todo lo que es predecible en la vida del niño (fija rutinas, estructuras, disciplina). Muéstrelle opciones y deja que escoja.
- Este presente (oiga verdaderamente sin corregir o juzgar).
- Aumente en el niño el sentimiento de control y fuerza propia.

Ayude al niño entender la muerte.

- Provea información precisa y concreta utilizando lenguaje que el niño pueda entender.
- Conteste a la misma pregunta una y otra vez - sed consistente con su respuesta.
- Dejad al niño que platicue sobre su perdida a su manera y en sus propias palabras.
- No distraigas al niño de su dolor.
- No intentes reemplazar al difunto(a).
- Hazle al niño entender que la muerte no fue su culpa

Ayude a que el niño tenga un duelo activo.

- Actúe como un entrenador emocional (de ejemplo de aflicción saludable).
- Déjalos llorar y refuerce que el llorar es un comportamiento saludable.
- Haga duelo mediante el juego (marionetas, fingiendo juegos) u arte (dibujar, poesía).
- Permita que el niño cuente su historia sobre lo acontecido.
- Haga galletitas con caritas (decore las galletas con caras emotivas).
- Permita que el niño tenga tiempo y actividades privadas.
- Aparte un tiempo con el niño para desembocar ira de una manera segura (rompiendo papeles/libros telefónicos, pisoteando el suelo, etc.).

Ayude a que el niño se mantenga conectado al difunto(a).

- Déle a los niños la oportunidad de escoger cual rito asistir ya sea el funeral, entierro servicios conmemorativos.
- Platicue con los niños sobre sus creencias espirituales.
- Invete ritos significativos y personales en cual los niños aporten.
- Comparta memorias y cuentos.
- Prepare álbumes de fotos de recortes.
- Encuentra maneras para recordar al difunto(a) en días especiales (cumpleaños, días feriados, aniversarios, dejad que el niño escoja el día).

Dejad al niño ser niño.

- Limite las responsabilidades adicionales.
- Ríe y Juega; Ayúdelos a encontrar "la cara buena" de la vida de nuevo.

Consejos de Cómo se Puede Platicar con un Niño que Sufre

- Escuche con empatía: pare lo que esta haciendo, mire al niño, oiga.
- No interrumpas: dejad que el niño controle la conversación.
- Mantenga la conversación abierta: diga, "ya veo," "dime mas," "cuéntamelo," "me imagino."
- Reconozca los sentimientos que escucha: diga, "Me parece que te sientes..."
- Utilice las palabras "muerto," "murió," etc...en lugar de eufemismos como "falleció," "esta durmiendo," o "vive con los angeles." Estos dichos a menudo confunden a los niños.

Algunos Ejemplos

¿Abuelo volverá a moverse?

"No, su cuerpo ha dejado de funcionar."

¿Porque no lo pueden arreglar?

"Una vez que el cuerpo deja de funcionar, no se puede arreglar."

¿Porque esta tan frio?

"El cuerpo solo se mantiene caliente cuando esta funcionando."

¿Porque no se mueve?

"No se puede mover porque su cuerpo ya no funciona."

¿Cuando regresara?

"No podrá. Las personas que mueren no pueden regresar."

¿Esta durmiendo?

"No. Cuando dormimos nuestros cuerpos siguen aun funcionando, solo descansan."

¿Tiene hambre?

"No. Nuestros cuerpos solo necesitan comida cuando están funcionando."

El Desarrollo Conceptual De La Muerte En La Niñez

Recién Nacido hasta 3 años

Percepción del niño

Infantes e niños pégueño perciben diferentes humores (eje. excitación, ansiedad, tristeza).

- Absorben emociones
- Irritabilidad
- Cambios en la manera de comer, dormir, evacuar, orinar

Como proveer apoyo

- Mantenga rutinas y estructuras
- Dé afecto verbal e fisico
- Lidie imitando comportamiento sano

3 a 6 años

Percepción del niño

Cree que la muerte es reversible.

- Piensa de manera mágica (puede culparse a si mismo por la muerte)
- Comportamiento regresivo
- Demuestra los sentimientos negativamente
- Aumenta la agresión
- Hacen las mismas preguntas repetidamente
- La tristeza es expresada por breves periodos de tiempo
- Juega para escapar
- Síntomas somáticas
- Es muy necesitado
- Conecta los eventos lógicamente
- Casi no muestra ansiedad

Como proveer apoyo

- Mantenga rutinas
- Dibuja y juega
- Lea libros con temas de muerte y perdida
- Ayúdelo(a) a platicar sobre sus temores
- Ayúdelo(a) a identificar sus sentimientos
- Utilice palabras simples y concretas
- Asegúrese que el niño no se sienta responsable
- Tolere sus regresiones
- Evite los clichés (dichos)

6 a 9 años

Percepción del niño

Comienza a entender que la muerte es terminante..

- Ven a la muerte como un espíritu que te lleva
- Temen que la muerte sea contagiosa
- Conecta la muerte con la violencia
- Hace preguntas concretas
- Culpabilidad
- Se preocupa de como el difunto respira, come, etc.
- Le es difícil expresarse verbalmente
- Aumenta la agresión
- Ansiedad de separación
- Dificultad con ideas abstractas de tipo espiritual

Como proveer apoyo

- Platicue con el niño
- Haga preguntas
- Asegúrese que el niño no se sienta responsable
- Ayúdelo(a) a controlar sus impulsos
- Motívelo(a) para que le cuente sus pesadillas
- Comparta recuerdos positivos del difunto
- Utilice lenguaje concreto

Adapted by Transitions GriefCare from School Psychologist's Corner of the Anglo-American School (AAS) website <http://www.aas.ru>

El Desarrollo Conceptual De La Muerte En La Niñez

9 a 13 años

Percepción del niño

Entiende la permanencia de la muerte: la muerte puede ser percibida como un castigo.

- Se acongoja en pensar como cambiara su mundo
- Independencia frágil
- La muerte no es vista como algo universal (causada por enfermedad/accidente)
- Reacción retrasada
- Alejamiento
- Se conmueve por el dolor del prójimo
- Culpabilidad
- Interesado en los ritos
- Preguntan "como" y el "por que" de la muerte
- Se preocupa que lo perciban como "diferente"
- Aumenta la agresividad y la culpabilidad/se comporta mal
- Síntomas somáticas
- Ansiedad de separación
- Abochomado e incomodo por su temor

13 a 18 años

Percepción del adolescente

Entienda la muerte de forma madura.

- La muerte es vista como una interrupción
- Los cambios corporales causan mas problema
- Aumenta la vulnerabilidad
- Aumento el riesgo personal/reta su propia mortalidad
- Puede percibir la muerte de manera intelectual e romántica
- Se pregunta que significa la vida
- Se preocupa que lo perciban como "diferente"
- Puede requerir aprobación para mostrar su dolor
- Pensamientos suicidas
- Puede actuar indiferente
- Uso de alcohol/drogas
- Puede negar el asunto/estar en shock
- Síntomas somáticas

Como proveer apoyo

- Motívelo(a) para que platicue
- Motívelo(a) y provéele ideas para dibujar y escribir
- Apoya un desemboque emocional apropiado y seguro
- Permite la regresión por breve etapa
- No permitas que el niño tenga responsabilidad adulta
- Evita los clichés (dichos)
- Sed honesto

Como proveer apoyo

- Apóyelo(a) de manera tema y consistente aunque lo rechace
- No lo empujes pero mantente disponible
- Ayúdelo a encontrar compañeros que lo apoyen
- Busque adultos en cual el/ella pueda confiar
- Permite la regresión por breve etapa
- Ayude aliviar el peso de responsabilidad adulta
- Trabajan juntamente para controlar impulsos y reducir incidencias de conducta riesgosa
- Borrallé la imagen romántica de la muerte
- Platique sobre sus sentimientos de desamparo
- Evite los clichés (dichos)

Adapted by Transitions GriefCare from School Psychologist's Corner of the Anglo-American School (AAS) website <http://www.aas.ru>

Como Los Padres Pueden Saber Si Su Hijo Necesita Consejo

Como saben los consejeros si la pena de un niño es complicada

Los consejeros de pérdida son consultados a menudo por padres de familia que quieren saber si el comportamiento de su hijo relacionado con la pérdida es "normal," o si se necesita asesoría. La siguiente es una lista que los consejeros pueden fotocopiar para aquellos padres de familia, para ayudarles a tomar una decisión.

Como se ha ya mencionado durante el desarrollo de este capítulo, muchos de los comportamientos listados a continuación son respuestas normales a la pérdida (excepto aquellas que puedan lastimar al niño o a alguien más). Que hace a estas "banderas rojas" un asunto de cuidado. Pánico y miedo, por ejemplo, son comportamientos normales. Por otra parte, pánico y miedo persistentes son síntomas de que hay necesidades producidas por el luto que no han sido alcanzadas. Comportamientos producidos por el luto deben reducir su intensidad y duración si el niño está progresando en su camino por superar la pena.

En una nota similar: nosotros los consejeros a menudo utilizamos la palabra "patológica" para describir una pena que no encuentra reconciliación. También usamos términos como "atípica," "anormal," y "no resuelta." Yo prefiero la palabra "complicada." Para uno, patológico es un término que implica un estado mental de "perturbación;" aquellos niños afectados que están permanentemente de mal humor o excesivamente tristes, generalmente no están perturbados. Por otra parte, la palabra patología connota algo irreversible. Nosotros no podemos remover lo patológico de una enfermedad. Sin embargo, nosotros podemos ayudarles a los niños a simplificar su proceso de luto.

Las siguientes son señales de un proceso de luto complicado.

- Negación completa de la muerte.
- Pánico y miedo persistente.
- Continuas quejas físicas que no tienen causas encontradas.
- Continuos sentimientos de culpa o responsabilidad por la muerte cuando el niño, obviamente, no es el responsable. (Niños que sienten ser la causa de la muerte y que por ende, sufren culpabilidad pueden beneficiarse también de consejería individual.)
- Patrón crónico de apatía y/u depresión.
- Hostilidad crónica, mal comportamiento - faltar el respeto, morderás, mutilación propia, lastimarse lastimar a otros.
- Cambios prolongados en el patrón típico de comportamiento u personalidad (Ej. el niño amable quien ahora se mete en peleas todo el tiempo u el niño social quien ahora es introvertido y se aleja).
- Alejamiento consistente de las amistades y miembros de familia.
- Cambios continuos y dramáticos en el patrón de alimentación y al dormir.
- Abuso de drogas o alcohol.
- Pensamientos u acciones suicidas.

Tampoco descartes tus propios sentimientos sobre el progreso del luto de un niño. Si presientes que un niño en luto necesita ayuda especial, haga el esfuerzo por conseguirle la ayuda.

Entonces, una vez que determinas que un niño en luto se puede beneficiar de consejería, ¿cómo se lo dices? Con entendimiento y compasión. Lo menos que debe oír un niño en luto es que tiene "algo mal." Le puedes decir al niño, "Los sentimientos dolorosos que tienes sobre la muerte es tan igual que el dolor que experimentas cuando te caes de tu bicicleta. Del mismo modo que existen doctores y enfermeras para sanarte el brazo quebrado, también hay personas que te pueden ayudar con tu pena."

¿Luto Normal o Depresión Clínica?

- En un luto normal, los niños aceptan ser consolados y apoyados; los niños que demuestran depresión clínica rechazan el apoyo.
- Un niño adolorido a menudo utiliza una forma de juego para lidiar con los sentimientos de dolor; el niño deprimido tiende a resistir este método.
- Un niño adolorido usualmente muestra su enojo abiertamente; el niño deprimido puede quejarse y mostrarse irritado, pero no expresa su enojo directamente.
- Los niños adoloridos generalmente conectan sus sentimientos depresivos a la muerte del ser querido; niños que están deprimidos generalmente no relacionan sus sentimientos con eventos de la vida.
- En un luto normal, los niños pueden todavía disfrutar de la vida; niños deprimidos tienden a proyectar un sentimiento de amargura.
- Los adultos que rodean al niño adolorido perciben un sentimiento de tristeza y vacío; niños deprimidos usualmente proyectan sentimientos de desesperación y de un vacío crónico.
- Mientras que el niño adolorido puede quejarse de molestias físicas pasajeras, el niño deprimido usualmente se queja de molestias físicas constantemente.
- Niños adoloridos generalmente expresan sentimientos de culpabilidad refiriéndose a algún aspecto de la perdida del ser querido; niños deprimidos a menudo generalizan los sentimientos de culpabilidad.
- Mientras que la estima propia del niño adolorido es temporalmente impactada, la pérdida de la estima propia de un niño con depresión clínica es típicamente más profunda.

*Extracto de Sanando al Niño Adolorido: Jardinería en Tiempo de Luto, Crecimiento A Través del Dolor y Otros Fundamentos Para Proveedores de Servicios por Alan D. Wolfelt, Ph.D.