

Como continuar criando a los hijos después de la muerte de uno de ellos

Encontrando apoyos
Dolor: Que es lo típico para un niño
Hablando con su Hijo Sobre la Muerte

No está solo - Red de Padres Valientes

Adaptado de Recursos proveídos por
[*The Children's Room Center for Grieving Children and Teenagers, Inc.*](#), Arlington, MA

Cuando un niño en la familia muere, aún cuando la muerte no es totalmente inesperada, la familia entera siente un tipo de dolor y de pérdida diferente. Para muchos, este sentimiento se posa sobre la casa familiar como una nube que oculta el sol y hace que las cosas se pongan desafiantes. Como un padre cuyo hijo a muerto, puede encontrarse tan abrumado por su pena y dolor que no sabe como y si va a poder bregar con las responsabilidades normales de criar a sus otros hijos. Tampoco sabe como ayudarles a ellos a bregar con su tristeza y dolor.

Hay buenas noticias. Primero, investigaciones han demostrado que cada uno de nosotros tiene la capacidad de curarse a si mismo. Segundo, obtener apoyo para ayudarle a usted y a su familia a bregar con su dolor puede ser de gran ayuda durante el proceso de duelo.
INSERTAR A PAULA AQUI.

Las siguientes son algunas cosas que esperamos encuentre beneficiosas.

Encontrar Apoyo

Los niños son muchas veces reacios a hablar de, o compartir, sus sentimientos de pérdida y tristeza con sus padres pues no quieren abrumarlos o entristecerlos aún más. Pero hablar de estos sentimientos tristes es una de las mejores maneras de bregar con ellos. Ayuda a su hijo cuando le consigue apoyo.

También ayuda a su hijo cuando busca apoyo para si mismo. Puede ser muy tentador el decir que no tiene tiempo para buscar esa ayuda para usted – pero es muy difícil cuidar a sus niños si no se está cuidando a si mismo. Buscar apoyo para usted le ayuda a prestar apoyo a sus hijos.

Apoyo para usted y sus hijos puede llevarse a cabo mediante:

- Hablar o trabajar individualmente con un profesional – tal com un consejero sobre la pena, psicólogo o miembro del clero.
- Participar regularmente en un grupo de apoyo donde las personas se reúnen con otros que han sufrido una pérdida significativa – padres con padres, niños con otros niños. Los niños son agrupados típicamente por edad, y su tiempo junto incluye una combinación de compartir sin que se sientan presionados, jugar y terapia de arte dependiendo de en que etapa de desarrollo están.

No importa cual opción escoja usted, le estará enseñando a sus hijos que es OK hablar con otras personas de su tristeza y pedir ayuda. Es un regalo, que le da a ellos y a si mismo, que ayuda con la cura.

Dolor: Que es lo Típico para un Niño?

(Material obtenido del website de The Children’s Room in Arlington, MA y del Wendt Center for Loss and Healing y de la circular de Julio 2004 de la American Association for Child and Adolescent Psychiatry.)

Como padre de unos niños que hayan tenido la experiencia de perder a un hermano, se va a preocupar de como les está yendo y se preguntará si lo que están haciendo, sintiendo o pensando es normal. Cada persona lamenta y experiencia la tristeza a su manera; y la pena se siente y perdura de una manera diferente para cada persona. Pero hay algunos **temas y experiencias** las cuales son bueno conocer:

Algunas de la reacciones que los niños comunmente pueden tener después de la muerte de un ser querido:

- Tener dolores de cabeza o de estomago
- Contar la historia de como la persona murió una y otra vez
- No poder hablar de la persona o de la muerte
- Sentirse indefenso e impotente
- Tener problemas durmiendo/tener miedo de ir a dormir/querer dormir mucho

- Sentirse triste y llorar mucho
 - Sentirse culpable: “Fue mi culpa”, “Yo pude haber prevenido esto.”
 - Sentirse enojado, confuso, frustrado y/o rápidamente buscar entrar en peleas
 - Tener miedo de estar solo y no querer quedarse solo en la casa
 - Separándose o retirándose de sus amigos o no querer salir tanto como lo hacía anteriormente
 - Soñar de la muerte, tener pesadillas que incluyen la persona y los detalles de la muerte.
 - Querer estar con la persona que murió
 - Encontrar difícil concentrarse en el trabajo o en la escuela
- Preocuparse sobre “Quién se irá a morir próximo?”

Que significa la muerte para los niños?

Los niños típicamente entienden la muerte muy diferente de como lo hacen los adultos. Los niños pre-escolares por lo general ven a la muerte como algo temporero y reversible, una creencia reenforzada por los caracteres en los juegos de video y muñequitos que se mueren y vuelven a vivir. Niños entre la edad de cinco a nueve o diez años empiezan a pensar sobre la muerte como los adultos, pero todavía creen que nunca les va a pasar a ellos o a alguien que ellos conocen. Frecuentemente, no es hasta que tengan nueve o diez años que puedan empezar a entender que la muerte es final, irreversible y que le va a pasar a todos. No importa cual sea su edad, una parte importante de lo que puede ayudar a un niño entender lo que ha pasado es que reciban información directa, precisa y apropiada para su edad de parte de sus padres o de otras personas que los cuidan.

Porque no hablan del tema?

La pena de los niños se presenta en una variedad de maneras. Muchos niños no pueden simplemente estar sentados con sus sentimientos, y puede que estén muy activos físicamente para mostrar su pena. Esto es totalmente normal. Los niños chiquitos puede ser que no verbalicen lo que está pasando con ellos, e intenten seguir “igual que antes” o actuar como que no ha ocurrido nada fuera de lo común. Puede que esto sea una manera de mantener sentimientos abrumadores de shock, confusión y pena alejados. Un niño que está doliendo puede que no pueda poner atención en la escuela y que sea más probable que actúe de una manera inapropiada. Es crucial entender estos cambios de comportamiento dentro del contexto del luto – su hijo puede no ser “malo”, sino estar adolorido.

Nunca se como ella va a actuar.

Una vez los niños aceptan la muerte, es probable que muestren su tristeza a veces si, a veces no, durante un período largo de tiempo, y a veces en momentos inesperados. Los parientes sobrevivientes deberían pasar el mayor rato posible con el niño, dejando claro que el niño tiene permiso de expresar sus sentimientos abierta y libremente.

Porque es que está tan enojado?

La persona que murió era esencial para la estabilidad del mundo del niño, y la ira es una reacción natural. La ira puede que se muestre mediante juegos bulliciosos, pesadillas, irritabilidad, o una variedad de otros comportamientos. Muchas veces el niño mostrará coraje contra los sobrevivientes miembros de la familia.

Hablando con su hijo sobre la muerte

(Material extraído de [The Children's Room Center for Grieving Children and Teenagers, Inc.](#), Arlington, MA)

La muerte de un ser querido puede que haya sido la primera experiencia personal de la muerte de otra persona que haya tenido su hijo. Como padre o guardián, puede que se encuentre teniendo que contestar muchas preguntas difíciles y dolorosas sobre esta muerte y sobre la muerte en general.

Los niños son curiosos, y probablemente estén tratando de entender que ha pasado, y que es lo que esto significa, mientras están sufriendo pena y tristeza. Puede que no esté acostumbrado a hablar sobre la muerte, particularmente con su hijo. Pero la muerte es un hecho inescapable de la vida, y es importante que le dejemos saber a nuestros hijos que es OK hablar de ella.

Al hablar con nuestros hijos sobre la muerte, quizás descubramos lo que ellos saben y lo que no saben, y nos enteremos de conceptos erróneos, temores o preocupaciones que puedan tener. Entonces podemos ayudarles proveyendoles la información necesaria, confort y comprensión. El hablar por si solo de ninguna manera resuelve todos los problemas, pero si no hablamos estamos aún más limitados en nuestra capacidad de poder ayudar.

No hay palabras "mágicas" que se pueden usar cuando está hablando con su hijo sobre la muerte: el tono y la manera en que se habla son lo importante. Lo más posible que se pueda, a los niños se les debería hablar sobre la muerte de su ser querido en un ambiente familiar para ellos, usando un tono gentil y con mucho amor y afecto.

Su hijo puede que tenga preguntas sobre que pasó, que significado tiene y que les va a pasar a ellos. Le alentamos que explique lo que es la muerte en términos básicos. Sea honesto y directo al grano. Aquí tiene algunas sugerencias: “Muerto” quiere decir que la persona ya no está viva. Su cuerpo ha dejado de funcionar. “Muerto” quiere decir que no pueden hablar, respirar, caminar, moverse, comer o hacer cualquiera de las cosas que hacían cuando estaban vivos.

Si usted tiene creencias religiosas que le ayudan a explicar que pasa cuando alguien se muere, puede que quiera compartirlas con su hijo.

Recuérdese que niños jóvenes pueden tomar las cosas literalmente, y que a pesar de nuestras mejores intenciones nuestras palabras pueden causar miedo o confusión. “Si el cielo está arriba,” algunos niños se han preguntado, “¿porqué es que estamos enterrando a la Tía Ana en la tierra?” O, “Si yo subo en un avión, podré ver a mi hermanita que está en el cielo?” Cuando adultos, que no saben mejor, dicen “Tu papá está en el cielo velando por ti”, normalmente están tratando de darles consuelo, pero para un niño, esas palabras pueden sugerirle que hay un espía que ve y sabe todo lo que el niño piensa y hace.

Por otro lado, puede ser que usted no tenga creencias que ofrezcan una explicación o confort cuando haya una muerte. La tentación puede ser presentar una historia sencilla con la esperanza de calmar el miedo de sus hijos. Sin embargo, los niños muchas veces son muy capaces de rápidamente captar inconsistencias y deshonestidad, no importa cuan buena haya sido su intención. Comparta creencias religiosas honestamente, pero esté preparado para que le hagan más preguntas. Muchas veces es mejor contestar las preguntas del niño sobre la muerte con: “nadie sabe de seguro, pero yo creo. . .” Decir “Yo también me pregunto eso” es otra manera de mantener las líneas de comunicación abiertas.

El buscar maneras de estar con otros padres que también están bregando con el reto de como criar niños que están sufriendo o adoloridos puede ser un apoyo fabuloso.