

123

SESAME STREET

Una guía
especial para
padres y
personas que
cuidan niños

hablen, escuchen, conecten[®]



Familias en la aflicción[™]

Compartir y hablar • Hallar consuelo juntos • Seguir adelante
Tarjetas de cariño

Una creación de

sesameworkshop®

La organización educacional sin fines de lucro
que produce Sesame Street y mucho más.

Sesame Workshop es la organización educacional sin fines de lucro que revolucionó la programación televisiva infantil con el memorable programa *Sesame Street*. Sesame Workshop produce programas locales de *Sesame Street*, vistos en más de 140 países, y otros aclamados programas que ayudan a llenar el vacío en la enseñanza de leer y escribir, incluyendo *The Electric Company* y *Pinky Dinky Doo*. Además de televisión, Sesame Workshop produce contenido para plataformas de múltiples medios en un rango variado de temas incluyendo la lectura y la escritura, la salud y el despliegue militar. Las iniciativas suplen las necesidades específicas para ayudar a los niños pequeños y las familias a desarrollar destrezas importantes, adquirir hábitos saludables y fomentar la fortaleza emocional, y así prepararlos para toda una vida de aprendizaje. Para saber más, visite sesameworkshop.org.

Con el mayor respaldo de



BAE SYSTEMS



Walmart 

Apoyo adicional de



JOSEPH DROWN FOUNDATION



Sesame Street®, Sesame Workshop®, los personajes asociados, marcas registradas y elementos de diseño son propiedad de Sesame Workshop. © 2010 Sesame Workshop. Todos los derechos reservados.



La familia cuenta

Las familias militares, como la suya, son extraordinariamente fuertes y resistentes. Tienen que serlo dados los retos que enfrentan cada día. De alguna manera, ustedes se sobrepone y superan todo juntos. Ahora enfrentan un reto enorme: la muerte de un ser querido. Sesame Workshop, la organización educacional que produce *Sesame Street*, quiere que sepan que no están solos. Hemos creado *Familias en la aflicción* para darle apoyo a su familia en estos momentos. Descubra cuál de las secciones siguientes le es más útil y elija las ideas que mejor se adapten a su situación.

- **Compartir y hablar** explora la manera en que los niños comprenden la muerte y ofrece estrategias para comunicarse con ellos.
- **Hallar consuelo juntos** presenta ideas para ayudarles a lidiar con las emociones y los cambios.
- **Seguir adelante** ofrece maneras de usar los recuerdos de su ser querido para crear unos nuevos.
- **Tarjetas de cariño** proveen inspiración y apoyo durante todo el día.



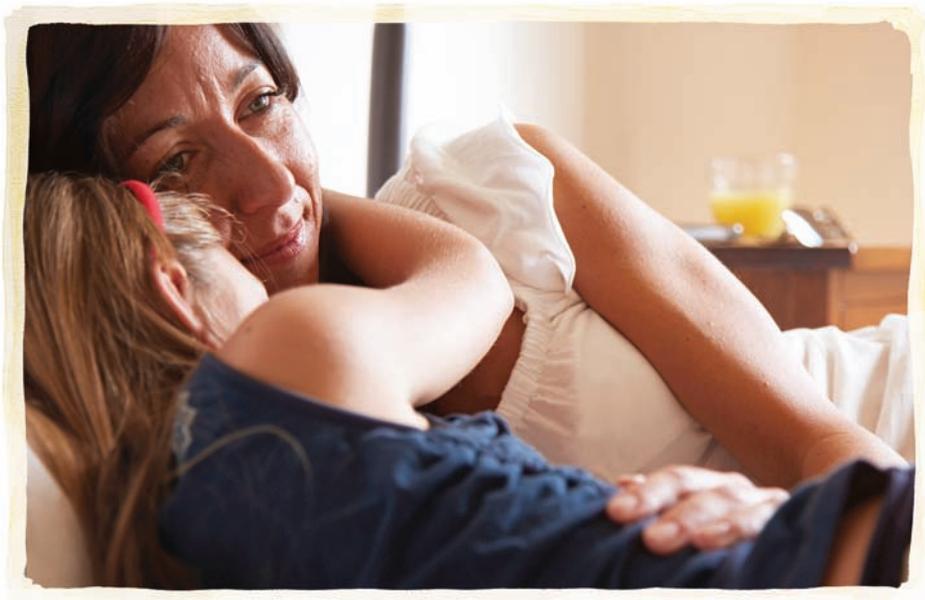


Compartir y hablar

Como miembros de una familia militar, probablemente usted siempre tuvo la sensación que la posibilidad de la muerte era parte del trabajo, que ese momento podría llegar. Aún con esa posibilidad, la muerte se siente como algo abrumador. La muerte es algo difícil de manejar para los niños y los adultos. Conversar con sus niños puede crear un ambiente reconfortante y accesible que les permite hacer preguntas y expresar libremente sus pensamientos y emociones. Es mejor ser cuidadoso, pero honesto, al momento de explicar lo sucedido.

Para muchos niños pequeños, la aflicción, el sentimiento intenso asociado con la muerte, es temporalmente interrumpida por un estado emocional normal, para nuevamente ser reemplazado por la de aflicción unas horas, días o años más tarde. Los maestros u otros adultos pueden decirle que sus niños “debieron haber superado” sus aflicciones, pero la aflicción es un proceso continuo.





Explicar lo sucedido Mientras que los adultos comprenden que la muerte es parte de un ciclo, los niños pequeños muchas veces no tienen el mismo nivel de entendimiento. Ellos necesitan que se les guíe. Como cada niño es distinto, la manera en que los padres conversan sobre la muerte puede variar. Estos son algunos consejos para ayudarle:

- **Explique qué es la muerte con delicadeza.** Trate de ser lo más concreto posible. Por ejemplo, podría decir: “Cuando una persona muere, su cuerpo deja de funcionar. El corazón deja de palpar y el cuerpo para de moverse, de comer y respirar”.
- **Es posible que los niños no comprendan que la muerte es algo permanente.** Pueden preguntar o decir: “¿Cuándo regresará papá?” o “Le mostraré mi nuevo dibujo a mamá”. Trate de usar palabras como “murió” y “muerte”. Aunque frases como “se durmió”, “pérdida” y “falleció” parezcan delicadas, estas pueden ser confusas. Como los niños pequeños suelen pensar literalmente, ellos pueden creer, que si otros buscan bien, uno de los padres “perdidos” puede ser encontrado.
- **Sus niños pueden preocuparse por usted** y pensar que si uno de los padres puede morir, el otro también. Tranquilícelos diciendo: “Nadie puede prometer que uno no va a morir, pero podemos cuidarnos al mantenernos saludables y fuertes. Cuento con que estaremos juntos por largo tiempo”.



Dar consuelo

Puede que no le sea posible hacer que el dolor desaparezca.

Está bien dejarles saber a sus niños que usted no tiene las respuestas a todas las preguntas. Sin embargo, con honestidad, escuchándolos y valorando lo que sienten e incluso confiando en sus creencias culturales y religiosas, usted puede darles el consuelo que ellos necesitan.

- **“¿Quién va a cuidarme?”** es una pregunta común en la mente de los niños después de la muerte de un padre. Demuéstreles cómo usted y otras personas los cuidarán. (“Yo te acostaré por las noches y te leeré un cuento

antes de dormirte.” “Tu abuelita te recogerá de la escuela.”)

- **Aunque el miembro del servicio militar sea visto como un héroe, es importante reconocer que sus niños podrían sentir enojo o desilusión hacia el padre porque murió.** Permítales que se expresen abiertamente y dígalos que esos sentimientos son normales. (“Sé que te sientes enojado porque mamá murió. A veces me siento igual.”)





Emociones contradictorias *“Es normal que tengas muchos sentimientos diferentes cuando tu mamá o tu papá se muere. Recuerdo sentirme enojada, triste, e incluso pensaba que alguien había cometido un error... Me sentí mejor cuando hablé con otra persona sobre mis sentimientos y ahora sé que mis sentimientos eran normales. Aunque todavía estoy triste, sé que está bien sentirse feliz otra vez. ¡A él le gustaría que yo esté feliz!” — Vanessa*

Pensamientos mágicos

Es común para los niños pequeños creer que las cosas pasaron por alguna razón; pueden tener dificultad separando la realidad de la casualidad lo cual resulta en pensamientos mágicos.

- **Sus niños podrían sacar conclusiones incorrectas.**

Por ejemplo, se pueden culpar de lo sucedido (“Si no me hubiera enojado, papá no hubiese muerto.”) y pensar que ellos pueden revivir a esa persona si se comportan bien. Recuérdeles que nada que hayan hecho pudo causar la muerte o revertirla.

- **Sus niños pueden asumir**

que si no ven el cuerpo del padre que murió, es porque no está realmente muerto. Explíqueles: “Aunque no podemos revivir a papá, su memoria vive en nuestros corazones”.

Su ser querido se enlistó en el servicio militar para servir a la nación. Esto es una señal de patriotismo verdadero, desinterés y valentía. No importa la circunstancia en que ocurrió la muerte, si fue o no en combate, no le resta valor ni importancia.

Observar las señales

Observar el comportamiento de sus niños podría ayudarle a entender sus necesidades. A veces las reacciones de los niños cuando enfrentan la muerte o la ausencia de un padre pueden ser severas. Algunos sentimientos o comportamientos pueden persistir, intensificarse o ser más frecuentes, mostrando la necesidad de más atención. Los niños pueden:

- **tener pesadillas o pensamientos tenebrosos** de como el padre murió, o en general;
- **no querer hablar de la muerte** o de la persona que murió (incluyendo recuerdos felices);
- **tener dificultad** para dormir y concentrarse, mostrar irritabilidad excesiva o desarrollar nuevos temores. Además, pueden exhibir comportamientos de retroceso, como chuparse el dedo o el apego.

Si nota algunas de estas señales a un grado preocupante, busque ayuda profesional de inmediato.



Observar a sus niños mientras juegan puede ayudarle a comprender algunos de los pensamientos, ideas o sentimientos que para ellos pueden ser difíciles de expresar de otras maneras.



Sobre todo, tome tiempo para escucharlos y así saber hacia donde dirigir la conversación. Aunque no puedan desaparecer los pensamientos y sentimientos dificultosos de sus niños, puede asegurarse de que sepan que los escuchará.



Expresar los sentimientos

Los niños sienten una gran variedad de sentimientos: enojo, tristeza, desesperanza, desilusión, confusión, soledad, culpabilidad, preocupación; pero no siempre tienen las palabras para identificarlos. Asegúreles a sus niños una y otra vez que todos, incluyéndose usted, tienen sentimientos y que ninguno de esos sentimientos son tan grandes o tan pequeños como para no hablar de ellos.

- **Puede pasar algún tiempo** antes de que sus niños deseen hablar de lo sucedido. Ellos podrían no decir lo que sienten para tratar de evitarles un mal momento a usted y a otras personas. Cada día, designe un lugar y el momento para compartir y hablar. Por ejemplo, antes de ir a dormir, usted podría sentarse con ellos y decir: “Me siento _____. ¿Cómo te sientes tú?”.
- **Utilice muñecos y marionetas** para crear y actuar cuentos junto con sus niños.
- **Si es necesario, provea a sus niños un medio** para expresar sus enojos o frustraciones. Puede dejarlos correr afuera, darles masilla para amasar o instrumentos musicales para hacer ruido. Escuchar música suave y relajante, y respirar profundamente podría también ayudarles a sentirse más calmados y relajados.
- **Dibujar** podría ser una buena manera para que los niños pequeños se comuniquen. Escribir en un diario podría ser útil para los niños mayores.



Trabajar juntos en hacer un jardín con las flores favoritas de su ser querido o plantar un árbol en su honor puede ayudarlos a usted y a sus niños a conectarse con la memoria de su ser querido y con ustedes entre sí.

Decir adiós Sus niños podrían necesitar mucho tiempo, a veces hasta años, para decir adiós y comprender que la muerte es un estado permanente. El funeral podría ser el momento para dar el primer paso en el proceso de la aflicción. Explíqueles a sus niños las tradiciones del funeral. Su familia también se podría beneficiar de estas otras maneras significativas de decir adiós y de compartir los recuerdos:

- **Planee con sus niños un servicio privado para los amigos más cercanos y la familia.** Permita que todos compartan sus recuerdos y anécdotas. ¡También podrían compartir recuerdos divertidos que los hagan reír!
- **Reúnan las fotos, la ropa o las cosas preferidas de su ser querido.** Túrnense para relatar o escribir anécdotas sobre cada artículo y recordar los gratos momentos compartidos. También pueden grabar anécdotas en su cámara de video o teléfono celular.
- **Escuchen o canten una canción favorita,** o coman juntos un plato favorito dedicado a la memoria de su ser querido.

Aún en la aflicción, todos ustedes pueden celebrar la vida de la persona que murió y su lugar importante en la familia.







Hallar consuelo juntos

Cada persona siente aflicción de una manera y ritmo diferente. La aflicción puede alejarse brevemente, y luego regresar, y alejarse otra vez. Los sentimientos pueden venir uno, o todos, a la vez, como en oleadas. No hay una manera o tiempo de duración para la aflicción. No importa cómo experimentan la aflicción, usted y su familia pueden hallar el consuelo y la fuerza a través de otros seres queridos que les rodean.

Todavía somos una familia Pasar tiempo juntos, darse confianza y cuidarse el uno al otro, y mantener sus rutinas puede ayudar a sus niños a comprender que, aunque muchas cosas han cambiado, todavía siguen siendo una familia. Asegúrese de que sus niños sepan cada día que ellos tienen su amor. ¡Los abrazos también ayudan!

- **Cúidese usted mismo** para que pueda cuidar mejor de sus niños. Trate de mantener rutinas saludables. Haga actividades que usted disfrute y que le ayuden a sentirse calmado. Encuentre a alguien con quien hablar de su aflicción.





- **Deje que sus niños sean niños.** Esto aplica particularmente a los niños mayores quienes podrían tener nuevas responsabilidades pero que aún necesitan oportunidades para divertirse y jugar.
- **Está bien dejar que sus niños le vean llorar,** o hasta pueden llorar juntos. Explíqueles por qué llora. Asegúreles que usted solamente se siente triste, pero que usted está bien, y que a veces es bueno expresar los sentimientos así.
- **Ofrézcales maneras positivas** de ver el futuro. (“Vamos a estar bien. Aún somos una familia y nuestro dolor se mejorará.”)

Un viaje especial

“[Mi niño y yo] hemos llorado mucho durante años, pero la unión que compartimos no tiene precio... Él continúa siendo mi inspiración, mi fuerza y mi fe para seguir viviendo después de nuestra pérdida... Nuestro viaje por la vida es lo que hace que nuestro amor sea más fuerte que el acero y es lo que nos mueve a querernos y a cuidar el uno del otro por siempre”. — Bonnie



Recuérdelos a sus niños: “Los cambios son difíciles para todos, pero aún estoy aquí para quererlos y unidos saldremos adelante”.

Superar los cambios

La vida en el hogar puede sentirse muy diferente después de la muerte de un ser querido. Tal vez necesiten mudarse o usted necesite conseguir un trabajo. Su relación con los padres y familiares de su ser querido podría cambiar. Estas son algunas sugerencias de apoyo para su familia:

- **Busque ayuda** en familiares, amigos y en la comunidad, especialmente si su familia es parte de la Guardia Nacional y la Reserva viviendo fuera de la base militar. (“El tío Juan puede llevarte al parque hoy” o “La prima Emilia puede

ayudarte con tu tarea.”) Para apoyo, busque consejería o comuníquense con organizaciones religiosas, centros de ayuda, grupos de apoyo y hospicios. Asegúreles a sus niños que nadie tomará el lugar del ser querido y que las otras personas sólo desean ayudar.

- **Déle a los niños la información que quieren.** A medida que van creciendo, madurando y desarrollando sus propios puntos de vista acerca del mundo, ellos pueden preguntar por más detalles.
- **Mantenga informados a los maestros, a los que cuidan de sus niños y a la familia extendida de lo que sucede.** Pregúnteles qué observan en sus niños o su familia. Cree un plan con ellos si sus niños necesitan ayuda extra.



Adaptarse a las circunstancias

A veces una enfermedad prolongada podría darles tiempo para enfrentar la posibilidad de la muerte. Otras veces, la muerte de un ser querido puede ser repentina, como en el caso de un accidente o suicidio.

Si su ser querido muere después de una enfermedad prolongada:

- Puede que aún no le sea posible estar preparado para la muerte de un ser querido y las emociones que surgen. Es normal sentirse abrumado.
- Su familia puede sentir que algunas cosas se han hecho más fáciles. Es normal que los niños hasta se sientan emocionados de hacer cosas que no podían hacer durante la enfermedad de un padre.

Si es una muerte repentina:

- No es inusual que los niños desarrollen fuertes temores sobre su propia seguridad o la muerte del padre que está vivo. Si es así, permítales hablar de esos temores antes de seguir adelante.
- Los niños podrían ver al padre como un héroe y sentir resentimiento por su muerte. Ayúdelos a aceptar sus sentimientos complicados y entender que el padre es aún un héroe en sus corazones.
- En caso de suicidio, es esencial enfatizar que la persona que murió estaba enferma. Podría decir: “El cerebro de tu papi no estaba sano y es por eso que hizo que su cuerpo dejara de funcionar”. Trate de enfocarse en los recuerdos positivos de su ser querido, en vez de cómo murió.

Es sumamente recomendado buscar ayuda profesional si tiene alguna preocupación sobre el comportamiento de sus niños. Busque ayuda inmediata si su niño exhibe acciones que sean dañinas para ellos y otros.





Seguir adelante

Puede que los sentimientos de aflicción no desaparezcan totalmente pero, con el tiempo, se harán más fáciles de sobrellevar. En algún momento notarán que tienen “momentos libres de aflicción” en los que olvidan la tristeza. Lentamente, una nueva historia comenzará a surgir a través de los altibajos de la familia. Permítanse sentirse felices nuevamente.

Dar lo mejor de mí mismo

“Encontré la mejor manera para que las personas conozcan a mi papá... es dando lo mejor de mí. Trato de tomar las decisiones que hubieran hecho sentir a mi papá orgulloso, ayudar a otras personas en lo que más puedo y hacer sonreír a las personas. Me gusta pensar que cuando la gente me mira y ve todas las cosas que hago, ellas ¡también ven a mi papá!”. — Vanessa

Crear nuevos recuerdos

Celebren la vida de su ser querido y su lugar importante en la familia. Creen y continúen tradiciones que les ayuden a mantener vivos los recuerdos. Estas son algunas sugerencias:

- **Sigan celebrando el cumpleaños de su ser querido.** Coman un plato favorito, enciendan una vela o miren juntos el álbum de fotos de la familia.
- **Si las tradiciones religiosas** son parte de su vida familiar, incorpórelas a sus celebraciones para recordarlo.
- **Lleve en su bolsillo** una pequeña concha de mar o piedrita del lugar que más les gustaban visitar juntos.
- **Hagan servicio voluntario** o encuentren maneras de ayudar a otros, en honor de su ser querido.





Una “nueva normalidad”

A medida que su familia se recupera, usted puede empezar a pensar en el futuro de una manera positiva.

- **Cree nuevas rutinas** con su familia. Recuerde que aún pueden divertirse y amar la persona que ha fallecido.
- **Con el tiempo, podrá planificar** con antelación vacaciones u ocasiones especiales, para darle a su familia algo que esperar en el futuro.

- **Una nueva estructura familiar puede surgir.** Usted puede notar que tiene la posibilidad de vivir en un lugar diferente o sentir que quiere compartir su vida con otras personas que han pasado por experiencias similares.

A medida que sigan adelante, usted y su familia comenzarán a reír y divertirse más a menudo. Está seguro de que los recuerdos que usted y sus niños creen ahora estarán vivos por un largo tiempo, ayudándoles a restaurar un sentido de fuerza emocional para toda la vida.



Tarjetas de cariño

Recorte las Tarjetas de cariño en la página siguiente.

Utilícenlas para hallar fortaleza en familia. >>>>

123
SESAME STREET

hablen, escuchen, conecten

Familias en la aflicción™

Vicepresidenta, Alcance Comunitario y Prácticas Educativas:

Jeanette Betancourt, Ed.D.

Editora en Jefe: **Rebecca Herman**

Coordinadora Editorial: **Beth Sharkey**

Escritora: **Leslie Kimmelman**

Redactora: **Jeanette Leardi**

Correctora de material: **Diane Feldman**

Vicepresidenta, Mercadeo y Estrategias de Marca: **Suzanne Duncan**

Vicepresidenta, Servicios Creativos:

Theresa Fitzgerald

Directora, Mercadeo y Servicios Creativos:

Giao Roever

Diseñadora: **Kristin Richards Lauricella, Lauricella Design**

Ilustradores: **Josephine Lauricella, Tristan Lauricella**

Vicepresidenta Asistente, Iniciativas de Alcance Comunitario y Colaboraciones:

Lynn Chwatsky

Directora, Alcance Comunitario y Diseño de Contenido:

María del Rocío Galarza

Asesora Educativa: **Jane Park**

Director, Investigación Nacional: **David Cohen**

Gerente de Proyecto: **Evelyn Shoop**

Gerente Asistente de Proyecto: **Chrissy App**

Asistente de Proyecto: **Jessica Hammerman**

Coordinadora de Proyecto: **Helen Cuesta**

Traductora al español:

Ruby Norfolk, Editing Partners

Consultora de material en español:

Griseida Oliver

Correctora de material en español:

Carole Cummings

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES A

Linda Goldman, M.S., Fellow in Thanatology, LCPC

Robin F. Goodman, Ph.D., A.T.R.-BC, Psicóloga, Práctica Privada; Directora, A Caring Hand, The Billy Esposito Bereavement Center

Susan Ko, Ph.D., Co-Presidenta Administrativa del Comité Cultural, National Center for Child Traumatic Stress

Paula K. Rauch, M.D., Directora de Fundación, Marjorie E. Korff PACT Program; Jefe, Child Psychiatry Consultation Service to Pediatrics, Massachusetts General Hospital

El equipo completo de Hablen, escuchen, conecten

SESAME WORKSHOP

Presidente y Oficial Ejecutivo en Jefe:

Gary E. Knell

Oficial de Operaciones en Jefe:

H. Melvin Ming

Vicepresidenta Ejecutiva, Creatividad:

Miranda Barry

Vicepresidente Ejecutiva, Educación, Investigación y Alcance Comunitario:

Lewis Bernstein, Ph.D.

Vicepresidente Ejecutiva, Distribución:

Terry Fitzpatrick

Vicepresidenta Ejecutiva, Consejería General y Secretaria de la Junta:

Myung Kang-Huneke

Vicepresidenta Ejecutiva, Oficial Administrativo en Jefe: **Susan Kolar**

Vicepresidente, Contralor Corporativo y Finanzas: **Daryl Mintz**

Vicepresidenta Ejecutiva, Oficial de Desarrollo en Jefe: **Caralynn Sandorf**

Vicepresidenta Ejecutiva, Oficial de Mercadeo en Jefe: **Sherrie Westin**

CONSEJEROS

Bonnie Carroll, Presidenta Administrativa y Directora Ejecutiva, Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS)

Judith A. Cohen, M.D., Directora Médica, Center for Traumatic Stress in Children and Adolescents, Allegheny General Hospital

Stephen J. Cozza, M.D., COL, USA (Ret), Director Asociado, Center for the Study of Traumatic Stress, Uniformed Services University of the Health Sciences

Vanessa Gabrielson, Voluntaria, Líder, Facilitadora, Tragedy Assistance Program for Survivors (TAPS)

Betsy Graham, LTC, USAR (Ret), Analista de Programa, Office of Family Policy/Children and Youth, Office of the Deputy Under Secretary of Defense (Military Community and Family Policy)

Frederica (Terri) Holmes, Madre; Especialista de Control de Calidad National Institutes of Health

Larry E. Jones, COL, ARNGUS, State Chaplain, Joint Force Headquarters, Guardia Nacional de Carolina del Norte; Asesor Principal, Baptist State Convention of North Carolina

Alicia F. Lieberman, Ph.D., Directora, Child Trauma Research Program

Mary C. Owen, LCSW, Directora Clínica, Wendt Center for Loss and Healing

Patty Shinseki, Miembro de la Junta, Military Child Education Coalition y Presidenta Administrativa de la iniciativa New Normal; Junta de Gerentes de The Army Emergency Relief

Barbara Thompson, Directora, Office of Family Policy/Children and Youth, Office of the Deputy Under Secretary of Defense (Military Community and Family Policy)



hablar

Si sus niños necesitan ayuda para hablar de sus sentimientos, use marcadores y platos de papel para hacer “caritas de sentimientos”: triste, enojado, preocupado, feliz.

TM/© 2010 SESAME WORKSHOP



escuchar

Déjeles saber a sus niños que usted los escucha. Cuando estén listos para hablar, siéntese y escuche sus palabras. Visualice el sentimiento detrás de las palabras.

TM/© 2010 SESAME WORKSHOP



conexión

Anime a sus niños a pensar en cualidades que tengan en común con el ser querido. (“Yo tengo la sonrisa de mi papá.” “Mamá cantaba muy bien, igual que yo.”)

TM/© 2010 SESAME WORKSHOP



reír

Cada día, motive a sus niños a decir un cuento gracioso, un chiste o hacer caritas graciosas que los demás puedan imitar.

TM/© 2010 SESAME WORKSHOP



hablar



escuchar



conexión



reír



recuerdos

Hagan una actividad que a su ser querido le gustaba hacer: caminar con el perro, cantar una canción. Luego, haga de esa actividad una rutina familiar para recordar.

TM/© 2010 SESAME WORKSHOP



llorar

Déjele saber a sus niños que está bien llorar. También, está bien que ellos le vean llorar. Puede decirles: "Lloro porque extraño a papá, pero estoy bien".

TM/© 2010 SESAME WORKSHOP



esperanza

Invite a sus niños a trazar el contorno de sus manos. En cada dedo, ellos pueden escribir o dibujar algo que esperan con anhelo.

TM/© 2010 SESAME WORKSHOP



cambios

Los cambios pueden ayudarles a crecer y tener aventuras divertidas. Hagan actividades que nunca antes hayan realizado o visiten un lugar diferente.

TM/© 2010 SESAME WORKSHOP



recuerdos



llorar



esperanza



cambios