

Contenido

- Cómo consolarlos y protegerlos
- Actividades para lidiar y expresar los sentimientos.
- Ideas para crear empatía

Cómo superar el dolor

Una guía especial para proveedores que atienden a niños en duelo o aflicción.



Con la ayuda filantrópica de



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

Cómo superar el dolor

Todos los días usted recibe en su programa niños que han perdido a un ser querido. Según la Alianza Nacional para el duelo de los niños,¹ se estima que 6 millones de niños en Estados Unidos sufrirán la muerte de uno de los padres o hermanos antes de cumplir los 18 años. Si bien eso pareciera ser inimaginable, el cuidado constante de una persona comprensiva como usted puede ayudarlos a identificar sus emociones y sentirse reconfortados, seguros y esperanzados a pesar de su dolor o aflicción.

Podría ser difícil saber por dónde empezar a ayudar al niño. Utilice esta guía para adquirir una comprensión básica de cómo los niños, en diferentes edades, ven y sienten el duelo. Explore las actividades para ayudarlos a expresar los grandes sentimientos y descubra formas para crear el sentimiento de empatía en cada niño. Recuerde que usted no siempre tendrá todas las respuestas, pero que su comprensión puede marcar una gran diferencia para un niño en duelo.



1. DeAngelis, T. (2023, April 21). Muchos niños perdieron seres queridos durante la pandemia. Los psicólogos están enseñándoles a lidiar con el dolor y a seguir adelante. Visite Psychology, 53(7). <https://www.apa.org/monitor/2022/10/kids-covid-grief>

El dolor es personal

El duelo abarca la reacción emocional, mental y física tras la muerte de un ser querido. La muerte de un ser querido trae consigo un profundo dolor tanto en niños como en todos nosotros. También trae grandes cambios por el final de una relación importante, una forma de vida, el hogar y la escuela.

Los niños sienten el dolor de manera diferente. La forma en que un niño siente el dolor depende de su edad y etapa de desarrollo emocional. Por ejemplo, los pequeños podrían sentir emociones intensas un minuto y antes de que podamos reaccionar, ellos vuelven a jugar calmadamente. Conocer cómo se manifiesta el duelo en los pequeños nos ayuda a darles la ayuda que necesitan. Para niños de todas las edades, mantenga las rutinas ya sea en casa y en su programa lo más consistentes posible.



El dolor es personal

Las circunstancias de la muerte pueden influir en cómo las familias sienten el duelo. Tenga en cuenta que los niños y las familias podrían:

- haber esperado la muerte tras una larga enfermedad.
- haber sido sorprendidos por una muerte repentina, inesperada o traumática.
- han sentido dolor junto con otras personas en la comunidad (después de una tragedia).
- recibir comentarios hirientes sobre por qué o cómo murió el ser querido.

Recuerde que cada persona siente el dolor diferentemente. Continúe dándole atención individual a cada niño y recuérdale que la muerte y cualquier otro cambio importante no es culpa de él.

El dolor a cada edad y etapa



A medida que los niños crecen y cambian físicamente su dolor también cambia. Como proveedor amoroso, su compasión es su superpoder. Esté siempre atento, observador, flexible y listo para darle la ayuda que cada niño necesita. Pero tenga en cuenta de que usted no siempre podrá tener todas las respuestas. Recuerde que su tiempo, atención y presencia son significativos.

Analice estas descripciones del duelo infantil en cada edad y etapa. ¿Qué observa en los niños que usted atiende?

Bebés y niños pequeños

Los bebés y los niños pequeños no comprenden aún el concepto de muerte, pero perciben los cambios en su entorno. Perciben el sentimiento de angustia en las personas a su alrededor. A esta edad los niños no pueden usar el lenguaje para hacer preguntas o comunicar sus sentimientos.

Ellos manifiestan su aflicción con

- llanto frecuente, irritabilidad y más apego a usted,
- buscar a la persona que ha muerto,
- ansiedad ante personas desconocidas,
- menos interés a los juegos y a las comidas,
- regresión conductual.

Cómo ayudarlos

- darles consuelo físico, amor, cargarlos y abrazarlos con frecuencia,
- hablar con tranquilidad cuando ellos están cerca,
- darles los juguetes, mantas y animales de peluche favoritos,
- tratar de no cambiar a las personas que lo cuidan y las rutinas.

Niños preescolares

Los niños en edad preescolar todavía no comprenden que la muerte es permanente. Son muy literales, por lo que es importante hablarles claramente y usar palabras como *muerto*, *falleció*, *murió*. Eufemismos como *lo perdimos*, *se fue*, *ya no está con nosotros* o *descansó*, puede causarles confusión. Ellos podrían esperar el regreso del ser querido o pedir ir a buscarlo.

El duelo infantil en los preescolares se manifiesta con

- llanto frecuente, más apego a usted, nuevos temores,
- buscar o llamar al ser querido que falleció,
- berrinches, irritabilidad y obstinación,
- cambios en la alimentación y en dormir,
- regresión conductual,
- sentir la presencia del ser querido que murió.

Cómo ayudarlos

- darles mucho amor, abrazarlos y acariciarles las manos,
- enseñarles nuevas palabras para describir sus sentimientos,
- fomentar el juego creativo y el movimiento físico para expresar y liberar grandes sentimientos.

Niños en edad escolar

Los niños en edad escolar comprenden que la muerte es permanente. Podrían hacer preguntas más directas, cómo y por qué murió su ser querido. Los niños adquieren conciencia de que la muerte es parte de la vida y sentirse ansiosos por sus propias vidas y por la vida de sus familiares y amigos.

Pregúnteles a las familias cómo hablan con los niños sobre la muerte. Responda las preguntas de los niños con sinceridad, cariño y con suficiente información para ayudarlos a llenar los vacíos y corregir las confusiones. Recuérdeles que la muerte no fue culpa de ellos. Tenga en cuenta que los niños le harán preguntas y que ellos están preparados para recibir la respuesta correcta.

El duelo infantil en los escolares podría manifestarse en

- culparse por la muerte del ser querido,
- buscar o sentir la presencia del ser querido que murió,
- estar distraídos u olvidadizos,
- sentir mayor ansiedad por su propia seguridad y la de las personas que ellos aman,
- ansiedad por separación,
- no querer ir a la escuela,
- quejas por dolencias físicas (dolor de estómago, de cabeza)
- aislarse de las actividades rutinarias,
- guardar silencio o no demostrar reacción emocional,
- reacciones emocionales fuertes como enojo, culpabilidad o vergüenza,
- problemas de comportamiento (agresión, rabietas, desafío, problemas en la escuela),
- cambios en la alimentación y en dormir,
- regresión conductual (volver a mojarse en la cama).

Cómo ayudarlos:

- asegúreles que ellos están protegidos,
- mantenga las rutinas y los límites en el comportamiento,
- fomente conversaciones para que el niño exprese sus sentimientos,
- fomente el juego creativo, el movimiento físico y el arte para expresar los grandes sentimientos,
- trate de no cambiar a las personas que los cuidan.



El duelo no tiene límite de tiempo. Puede durar meses o años. A medida que los niños crecen podrían continuar haciendo las mismas preguntas y otras nuevas que les ayudan a darle sentido a su realidad. Usted no siempre tendrá todas las respuestas, y eso es normal. Tenga la seguridad de que su cariño (su disposición a escuchar, consolar y estar al lado del niño) ayudará al niño a superarse y progresar a pesar de su dolor.

Aquí estás seguro

Los niños no siempre están pensando en su dolor, y usted no tiene qué mencionarlo. Hay muchas maneras de ayudar a los niños a sentirse comprendidos en su dolor sin palabras.

- **Establezca un ambiente acogedor** y con rutinas consistentes donde el niño se sienta reconfortado, amado, protegido y comprendido como para expresar sus sentimientos.
- **Ofrézcale opciones para expresar el dolor.** El duelo genera muchas emociones. Por eso es importante que los niños en aflicción aprendan a notar, nombrar y expresar sus sentimientos.
- **El niño es el líder.** Cuando el niño desee hablar, escúchelo atentamente. Mírelo directamente a los ojos, deje de hacer lo que esté haciendo y busque un lugar tranquilo para estar juntos. Analice lo que el niño dice y reitere lo que él siente, *Extrañas a tu ____*. Perciba el sentimiento detrás de las palabras.



Cuando los sentimientos son muy fuertes

Si el niño se siente abrumado por las emociones y comienza a actuar de manera agresiva, suspenda lo que están haciendo. Háblele con cariño y firmeza.

- *Vamos a parar aquí. Después continuamos. Por ahora quiero que te calmes un poco.*
- *Siento que estás intranquilo.*
- *Veamos cómo podemos entender este gran sentimiento.*

Para ayudarlos a liberar los grandes sentimientos de sus cuerpos **podría sugerir**

- salir a jugar con la pelota,
- tocar fuertemente el tambor,
- correr zapatear o bailar.

Los niños se expresan diferentemente. Cuando sea posible dele opciones para que él decida la que mejor lo ayuda.

Tú no estás solo

Los niños en duelo a menudo se sienten solos o aislados, como si nadie más “los entendiera”. Lo más probable es que otros niños en su programa se han sentido o se sienten así.

Fomentar un sentido de conexión y empatía ayuda a que todos los niños de su programa recuerden que no están solos.

Explíqueles que tener empatía es tener la capacidad de comprender cómo se siente la otra persona incluso cuando no estamos en la misma situación. Nos sentimos bien cuando somos amables con los demás. Trate de hacer las siguientes actividades con los niños y las familias que usted atiende.

- **Valores compartidos** Hablar de valores compartidos y establecer reglas básicas comunitarias sienta los principios de la empatía. Pregúnteles qué creen que es importante para la comunidad y pídale que escuchen con atención lo que los otros niños dicen. Deles algunas ideas, *Veo que te gustó esperar tu turno para hablar, ¿crees que debemos agregar “escuchar a otros niños” a la lista?* Escriba las ideas en una hoja de papel e invite a los niños a decorarla. Trabajar juntos ayuda a generar confianza.



- **La hora de los cuentos** Elija cuentos que ejemplifiquen comportamientos prosociales, como compartir, valorar las diferencias y ser parte de un equipo. Lea en voz alta y haga una pausa para resaltar las partes donde los personajes demuestran tener empatía. Hable de las decisiones que toman los personajes y de cuando demuestran, o no, tener consideración por los sentimientos de los demás. Tenga en cuenta la estructura familiar de los cuentos y si eso podría afectar a los niños en duelo.
- **Momentos significativos** Cuando un niño en su programa está en duelo, considere hacer algo amable para celebrar la vida del ser querido del niño. Podría invitar a los compañeros a hacerle una tarjeta especial o presentar una película que el niño en duelo solía ver con su ser querido. Consulte primero sus planes con la familia para asegurarse de que ellos estén de acuerdo.

Todos estamos relacionados

El niño se siente bien al saber que usted y sus compañeros lo valoran. Haga una cadena de bondad para demostrarle que todos estamos conectados por el amor. Reúna papel, crayones o marcadores, cinta adhesiva o pegamento.

Explíqueles que tener empatía es comprender el sentimiento de la otra persona incluso cuando no vivimos la misma situación. Ser empático significa preocuparnos por los demás.

- Recorte tiras de papel del mismo tamaño y en cada tira escriba el nombre de un niño de su programa.
- Distribuya las tiras al azar. Invite a los niños a escribir o a dibujar algo amable sobre el niño cuyo nombre está en su tira.
- Enlace las tiras entre sí con cinta adhesiva o pegamento para crear una cadena de amor.
- Cuelguen la cadena, agreguen nuevas afirmaciones y de vez en cuando léanlas en voz alta.



Somos fuertes



Cuando los niños se sienten abrumados o fuera de control, invítelos a usar sus cinco sentidos para “sintonizarse” con el momento presente. Eso los ayuda a “desconectarse” de los estímulos externos y a “bajar” la intensidad de sus propios pensamientos.

En grupo o individualmente, invítelos a nombrar

- cinco cosas que pueden ver,
- cuatro cosas que pueden escuchar,
- tres cosas que pueden palpar,
- dos cosas que pueden oler,
- una cosa que pueden saborear.

Recuérdelos a los niños que es normal tener grandes sentimientos y pensamientos difíciles, pero que no tenemos por qué sentirnos atrapados por esos sentimientos o pensamientos. Nuestro cuerpo puede ayudarnos a recordar que estamos tranquilos y protegidos.