



Cómo cuidarse a sí mismo durante el duelo

Cuando el padre o madre de un niño muere, es natural enfocar toda la energía en el bienestar del niño. Pero también es importante que usted cuide de su propia salud mental y física. Para poder cuidar bien a su niño, usted debe cuidarse a sí mismo.

Sin embargo, puede parecer imposible hallar tiempo para su autocuidado y es demasiado fácil posponerlo ante el cuidado de su niño, especialmente cuando usted también está de duelo. Pero incluso acciones pequeñas pueden tener un impacto positivo en su salud mental.

A continuación se presentan sugerencias para crear hábitos sencillos de cuidado de la salud con poco tiempo.

Ejercicios de dos minutos

- **Cinco respiraciones profundas** — Inhalar durante cuatro segundos, detener el aire por cuatro segundos, exhalar durante cuatro segundos. Repetirlo cuatro veces.
- **Comunicarse con las amistades** — Mantener el contacto con los amigos y la familia es fundamental. Converse durante dos minutos con un ser querido.
- **Beber un vaso de agua** — Es fácil olvidarnos de cómo las cosas básicas, como estar bien hidratado, pueden impactar la salud mental. Llene un vaso con agua y busque un lugar tranquilo para sentarse y beberla.
- **Estirarse** — Dos minutos son suficientes para estirar las piernas, los brazos y la espalda.

Ejercicios de diez minutos

- **Al aire libre** — La ciencia demuestra que pasar tiempo al aire libre tiene un efecto positivo en la salud física y mental. Salga a tomar una taza de café, dé un paseo alrededor de la cuadra o salga a ver las nubes.
- **Escuchar la música favorita** — La música nos transporta a otros lugares y estados de ánimo. Póngase los audífonos y escuche una o dos canciones que la hagan sentir bien.
- **Limpieza y orden** — Poner las cosas en orden le devuelve la sensación de control. Elija un espacio pequeño como un escritorio o un cajón de la cocina y límpielo.

Ejercicios de treinta minutos

- **Leer** — Treinta minutos es tiempo suficiente para leer un capítulo de un libro o un artículo de una revista.
- **Ver un programa** — Elija un programa divertido que dure de veinte a treinta minutos.
- **Largas caminatas** — Halle un lugar donde hacer senderismo, camine alrededor de varias cuadras o halle un lugar tranquilo para pasear. El ejercicio despeja la mente y nos mantiene saludables.



Cuidar de sí mismo es un hábito. Elija una o dos de estas actividades para hacerlas diariamente. Recuerde que también es importante hallar la manera de incorporar hábitos saludables importantes en su vida, como comer alimentos nutritivos, dormir bien y hablar con alguien acerca de sus sentimientos.



Estrategias para padres tras la muerte de un familiar por suicidio

En este video, [Cómo ayudar a familias militares después de un suicidio](#), Andy McNiel, un profesional que ayuda a niños a lidiar con la aflicción por la pérdida de un ser querido, nos guía con un enfoque integral para atender las necesidades de niños que experimentan una muerte por suicidio. Las siguientes son sugerencias de McNiel para ayudarlo a usted, padre o cuidador, cuando decida hablar sobre el tema con los niños.

Qué decir

Cuando usted esté lista para hablar con su niño de lo que sucedió, es importante que lo haga con conversaciones sinceras sobre el suicidio de un ser querido. Es fundamental que usted y su niño guarden una relación de confianza mutua. Las siguientes son guías para tener en cuenta.

- **Utilice un lenguaje preciso** — Usar frases como el ser querido “se fue” o “está dormido” puede crear confusión. Las personas que “se van” regresan y las personas que están “durmiendo” se despiertan. Usar la palabra “muerte” ayuda a los niños a procesar la pérdida ahora y en el futuro.
- **Es normal decir “suicidio”** — Está bien decir la palabra “suicidio” al hablar con los niños. Evite usar la palabra “cometió” y en cambio diga algo como “murió por suicidio”. Explíqueles que “suicidio es cuando una persona hace algo contra sí mismo para morirse”.

Los grandes sentimientos

Es importante que los niños entiendan que *todos* sus sentimientos son normales.

- **Culpabilidad** — Los niños a menudo se culpan a sí mismos. Necesitan escuchar que la persona no murió por algo que el niño hizo o no hizo. Permita que expresen ese sentimiento antes de corregirlos y asegúreles que, aunque eso no sea cierto, es normal tener ese sentimiento.
- **Enojo** — Los niños podrían hacer preguntas como “¿Lo hizo porque no me amaba?”. Explíqueles que es normal sentirse enojado y que eso no significa que amen menos a la persona que murió. Usted también podría expresar su sentimiento de enojo si lo siente.
- **Vergüenza** — Hay mucho estigma social unido a la muerte por suicidio; los niños podrían percibir esa reacción de los demás. Esta es una razón por la que es importante hablar abierta y honestamente y no ver el suicidio como un secreto vergonzoso.

Recuerde que usted no tiene que tener respuestas a cada pregunta, especialmente en lo que respecta a los sentimientos. A veces es suficiente que su niño simplemente exprese el sentimiento y sepa que otros también sienten lo mismo.



Estrategias para padres tras la muerte de un familiar por suicidio

Qué más puede hacer

Hay cosas que usted puede hacer para que los niños a tengan un entorno de apoyo en este momento:

- **Juegos físicos** — Jugar juntos ayuda a los niños a sentirse lo suficientemente cómodos como para decir lo que están sintiendo y pensando. El juego de alta energía también puede reducir la ansiedad y la tensión.
- **Límites y responsabilidad** — Marcar límites claros sobre lo que los niños pueden y no pueden hacer los ayuda a sentir que su mundo es estable y ordenado. Está bien responsabilizarlos por su comportamiento, pero al mismo tiempo reconocer sus sentimientos.
- **Rutinas** — Las rutinas ayudan a los niños a sentirse seguros. Trate de restablecer patrones estables y predecibles en torno a comidas, horarios de ir a dormir y otras rutinas diarias.
- **Relaciones positivas** — Mantener relaciones sólidas es fundamental. Asegúrese de que los niños mantengan los compromisos con sus compañeros y relaciones positivas con otras personas mayores que ven por ellos.

Por último, asegúrese de brindarles su tiempo y atención, darles ánimos cuando se sientan deprimidos y felicitarlos por las acciones positivas. Más que nada, ellos necesitan su amor.

Si desea más información sobre este tema, usted puede:

- Mirar este video *Familias militares de Sesame Street* para ver cómo estos consejos cobran vida. Tome notas de las ideas o frases más útiles para su familia.
- Busque en el sitio TAPS y sus recursos en taps.org. TAPS ofrece atención compasiva a todos los que sufren la muerte de un ser querido militar, incluyendo la pérdida por suicidio militar. TAPS comprende que el dolor que se siente ante una muerte por suicidio es diferente. *TAPS Suicide Postvention Model™* ofrece recursos y programación especiales para todas las edades y una guía gratuita y descargable para ayudar a los sobrevivientes en su duelo por una pérdida a causa de suicidio (*From Grief to Growth: Healing After a Suicide Loss*). Con esos recursos TAPS ayuda a la estabilización emocional de las familias y a transitar su proceso de duelo de manera sana para seguir adelante.
- Si usted es un proveedor, lea el libro *Understanding and Supporting Bereaved Children: A Practical Guide for Professionals* por Andy McNiel y Pamela Gabbay.