

## Ocho Maneras de Ayudar a su Niño Afligido

### **1. Los niños necesitan saber que ellos serán cuidados si algo le sucede a usted.**

- a. Cree un plan de emergencia con su niño. Ofrezca aseguranza de que ellos serán cuidados.
- b. Esto ayudará a su niño a superar el temor primitivo de seguridad, que fue activado cuando su padre/madre murió.
- c. La consistencia en la rutina diaria ayudará que el niño se sienta seguro otra vez en el mundo.

### **2. Alivie a su niño de cualquier sentimiento de culpa o de responsabilidad que ellos quizás tengan acerca de la muerte.**

- a. Los niños de 4 a 5 años de edad y los adolescentes tienden a tener pensamientos mágicos y egocéntricos y se sienten culpables de la muerte.
- b. Cuestión los pensamientos de ellos para ayudarles ver que, en realidad, ellos no podrían haber contribuido a la muerte.

### **3. Disponga de información clara y honesta.**

- a. Los niños temen un efecto contagioso (que ellos pueden “contagiar” la muerte).
- b. Los niños son vulnerables a la sobrecarga de información o de la información equivocada. Ayude a corregir esto.
- c. Los niños no tienen la experiencia/madures para procesar y ayudarlos a comprender lo que está sucediendo o asimilar el concepto de la muerte.
- d. Incluya detalles adicionales apropiados conforme sea apropiado y en línea con el desarrollo/crecimiento de ellos.
- e. Recuerde que usted es la mejor persona de quien pueden escuchar los hechos porque ellos se sienten seguros con usted.

### **4. Incluye los niños en las preparaciones fúnebres, el entierro mismo y en rituales del aniversario**

- a. Prepárelos para lo que ocurrirá y inclúyalos en el proceso de decisiones.
- b. Designé a otro adulto para que acompañe a su niño durante los eventos ceremoniales y explíqueles que esta persona puede salir con ellos si ellos desean un descanso o si se sientan incómodos.
- c. No los **obligue** a ver el cuerpo presente o visitar el panteón si ellos se niegan.

### **5. Continúe las actividades rutinarias**

- a. Ofrezca oportunidades en las cuales puedan participar y desenvolverse; superar su autoestima y brindarles una sensación de orden en su vida.
- b. Estoy les ofrece alivio y descanso de su pena, evitando la sobrecarga emocional.

### **6. Anime a su niño que exprese temores, fantasías, y preguntas mientras dándoles la seguridad de que usted lo puede asimilar.**

- a. Las emociones expresadas ayudan al niño a superar el proceso del duelo.
- b. Si hacen preguntas es porque están listos para escuchar sus respuestas.

### **7. Ayude que el niño conserve las memorias y conexión con el/la padre/madre difunto.**

- a. Lo mas conectado que sea la relación del niño con el/la difunta lo más probable es que el niño desea continuar los comportamientos deseados y que habrían complacido al difunto pariente.
- b. Los niños temen la pérdida de memorias, incluyendo en sonido de la voz y los rostros.
- c. Reduzca las pérdidas secundarias, que amenazan esas memorias (ejemplo: Permita que guarden las posesiones, fotos y evite mudarse o cambios de escuela si es posible).

### **8. Sirva como un modelo sano durante el duelo**

- a. Reciba apoyo para usted mismo/a.
- b. La adaptación de su hijo/hija depende de su propia adaptación como padre/madre.
- c. Reconozca que usted no lo puede hacer todo y cuide de usted mismo/a.