



RECONSTRUYENDO

tú vida

Duelo

Manejo de duelo en niños



Y su programa de duelo



Orienta y brinda apoyo a los afiliados
en el manejo de la pérdida de
un ser amado.



En Duelo

El duelo es la respuesta emocional que generamos ante la pérdida de un ser querido, una relación, un objeto. Trae dolor, tristeza, sufrimiento físico. Su manejo nos exige un trabajo especial para vivir cada una de las etapas que se nos van presentando hasta lograr nuestra recuperación.

Tenemos la creencia de que los niños no sienten lo mismo que los adultos, o que sencillamente no entienden lo que está pasando, por tanto, no presentan duelo, sin embargo, los niños tienen su propio concepto acerca de la muerte, de acuerdo con su edad, con su capacidad intelectual, con su entorno familiar, lo manifiestan con llanto constante, mostrándose irritables, con pérdida de apetito, trastornos de sueño y la búsqueda de la persona que ya no está.

Le invitamos a que prosiga la lectura de la presente cartilla, recordando que es importante documentarse sobre el tema y buscar la orientación que sea necesaria, labor en la que estamos dispuestos permanentemente.

Yaneth Rubio Pinilla

“Porque se nos arranca un pedazo de nosotros mismos duele”





¡Hola,
mi tarea es acompañarle
y explicarle sobre los
procesos del duelo
en los niños!

La primera consideración que debemos tener en cuenta es que a los niños de acuerdo con su edad debemos explicarles de manera clara y abierta la verdad sobre la muerte del ser querido, la utilización de frases como que se fue para el cielo, esta dormido, se fue de viaje, no ayudan, es mejor hacer participe al niño de los eventos que se van presentando en la familia estimulándolo a expresar sus sentimientos sobre la pérdida y animándolo a que narre los recuerdos que tiene de la persona fallecida. La manifestación del dolor de los adultos puede hacerse en presencia del niño, generándole confianza para que exprese su sentir, sus estados de animo, sus necesidades.

Las experiencias de pérdida son parte del desarrollo infantil y la manera en que resuelven esta situación determinará la capacidad para afrontar y resolver experiencias de pérdida posteriores.

¿Me puedes decir si los niños tardan en recuperarse lo mismo que los adultos?



Se trata de una etapa en la que el carácter y los recursos personales del niño están en proceso de desarrollo, por tanto dependerá del momento evolutivo y también de circunstancias externas y en especial de la situación y actitud de los adultos que rodean al niño.



La reacción casi inmediata de un niño cuando se entera de la muerte de un ser querido gira en torno a tres preguntas: ¿La cause yo?, ¿me puede ocurrir a mi, a papá o a mamá?, ¿Quién cuidará de mi?.

Sentirá rabia, culpa, inseguridad, desorganización en su comportamiento, puede llegar a presentar problemas de disciplina, ansiedad, tristeza, depresión.





¿Es igual
el duelo en todos
los niños?

La forma en que el niño se adapta a las pérdidas depende de factores como su edad, las características del objeto perdido, el nivel de apego o de familiaridad con lo perdido, las características que condujeron a la pérdida, su entorno familiar, las creencias religiosas y culturales de su familia. Veamos:

En su primer año el niño manifiesta una extraordinaria ansiedad al ser separado de la persona fallecida, sobre su segundo año ya tiene una representación mental por tanto da sus primeros pasos en el proceso de separación, viene luego un mundo de fantasía interior, pensamiento mágico, su comprensión del mundo esta limitada a su propia experiencia.

El pensamiento mágico es la idea que tiene el niño de que un suceso exterior cualquiera lo puede interpretar como resultado directo de sus deseos interiores, atribuyéndose un poder que muchas veces le resulta aterrador. Es importante expresarle que el no tiene culpa de lo ocurrido, acompañarle permanentemente y permitirle expresar su sentir. El pre-escolar tiene ideas muy variadas en cuanto a lo que integra la vida, también lo que significa la muerte.

El niño de seis años percibe la muerte como separación de sus seres queridos, lo cual le resulta espantoso. Su pensamiento mágico confunde fantasía y realidad; el concepto temporal de que será para siempre no existe, piensa de manera concreta y los primeros pensamientos van hacia lo vivido durante el servicio funerario. Puede mostrar su dolor con dibujos o con juegos. El pensamiento mágico persiste y ve la muerte como un castigo por saber que pasa después de la muerte.



¿Para qué el duelo?

¡La elaboración del duelo nos permite recolocar nuestras emociones y continuar viviendo, reintegrando otras relaciones, metas e intereses en nuestra vida!



La tarea con los niños empieza tan pronto como conocen la pérdida, debemos mostrarnos comprensivos, protectores, consoladores, respetar sus creencias y necesidades.

Se busca que aprendamos a identificar con su nombre las emociones y el cómo manejarlas, igual que las otras señales que nos acompañan en el reconocimiento de lo que perdimos.

El hecho de confirmar y reafirmar el concepto propio de lo que es la muerte permite al niño avanzar en su comprensión de pensamiento y de afectos.

Aprender a vivir sin la persona que murió, el tipo de relación del niño con la persona fallecida debe evolucionar con el tiempo.

El objetivo de la elaboración del duelo es que el niño pueda volver a sus actividades diarias, forjarse nuevas metas, retomar sus tareas y las actividades que les son propias de acuerdo con su edad.

¿Que debo entonces hacer con los niños?



Ser completamente honesto con el niño/a: ellos ven las reacciones de los adultos y los cambios de rutina de la casa. En menores de tres años la muerte es algo provisional y reversible. Explicar con ejemplos de la naturaleza.


Permitir que participe en los ritos funerarios: puede ayudarlo a comprender que es la muerte y a iniciar mejor el proceso de duelo. Explicar con anticipación lo que sucederá. No forzarlo nunca.

Animarle a expresar lo que siente: es mas fácil si se expresan en la familia. Los temores más frecuentes son: si él causó la muerte, si le pasará eso a él y quien lo va a cuidar.


Respetar la manera de afrontar la pérdida: Son frecuente los cambios de carácter, en el sueño, el apetito. Puede jugar a morirse.

Mantenerse física y emocionalmente cerca del niño y expresar nuestras emociones frente a él, así también las expresará. También respetar sus momentos solos.

Estar atentos a la aparición de signos de alerta o desinterés prolongado por actividades de la vida cotidiana, dificultades para conciliar el sueño, pérdida de apetito, miedo a quedarse solo, comportamiento infantil, expresiones repetidas del deseo de reencontrarse con el fallecido, alejamiento de amistades, fracaso escolar importante o negativa de ir a la escuela.



¿Cómo puedo
ayudar a los niños
en duelo?



¡Explicándole lo referente a la
causa de la muerte para que la distinga
de su fantasía permitiendo su desahogo,
escuchándole, motivándole a que hable
de su dolor. Animándole a que cuente
las experiencias que mas recuerda
con la persona fallecida leyendo,
orientándose sobre el manejo
del duelo!

RECONSTRUYENDO
tú vida

La reacción casi inmediata de un niño cuando se entera de la muerte de un ser querido gira en torno a tres preguntas: ¿la cause yo?, ¿me puede ocurrir a mi?, a papá o a mamá?, ¿Quién cuidara de mi?, sentirá rabia, culpa, inseguridad, desorganización en su comportamiento, puede llegar a presentar problemas de disciplina, ansiedad, tristeza, depresión.



¡Aquí te escribo algunos conceptos que te pueden ayudar!

Cuando el niño pregunte el por qué hágale ver que no se tienen todas las respuestas, no sabemos porque paso con exactitud y hacerle ver que nos cuesta trabajo a nosotros también igual que a él. Es importante prestar toda nuestra atención y tener cuidado de la actitud y señales del niño, puede ser que no quiera escuchar más, que se canse, en todo caso debemos respetar su decisión.

Explicar al niño que cuando se esta sintiendo solito y desanimado es porque es porque esta haciendo presencia la tristeza, cuando viene la rabia no quiere ni que lo miren, le quita concentración y lo puede volver agresivo, aquí puede buscarse una actividad como jugar con la mascota, practicar su pasatiempo favorito, buscar una actividad que le produzca gozo. El miedo genera ansiedad, es importante acompañarle y abrazarle largamente.

Se puede enseñar al niño a identificar sus emociones y de acuerdo con esto animarle a hablar, dibujar, practicar algún deporte que le ayude a canalizar su sentir.

El niño puede presentar trastornos en su sueño, en sus hábitos alimenticios, si se vuelve rutinario es conveniente buscar ayuda.

¿Qué debo tener en cuenta si el niño no responde al duelo normal?



Los síntomas de Duelo Complicado en los niños pueden ser:

- Se le hace difícil hacer las cosas que hacía normalmente, debido a que piensa mucho en la persona fallecida.
- Se siente demasiado mal cuando piensa o ve recuerdos relacionados con la persona fallecida. Evita visitar los sitios que frecuentaban.
- Permanece muy alerta a que la persona fallecida vuelva a aparecer de un momento a otro.
- Manifiesta que no puede soportar su dolor y que preferiría morir.
- Siente convencimiento de que fue su culpa el fallecimiento o que no hizo suficiente para que la persona no muriera o esta limitada a su propia experiencia.
- Piensa que la persona en realidad no murió.
- Se le hace difícil volver a confiar en las personas.
- Expresa que oye o ve con frecuencia a la persona fallecida.
- Dice que se siente demasiado solo.
- Su dolor interfiere con las actividades diarias y su desempeño escolar.
- Sigue pensando en la persona fallecida aunque desea pensar en otras cosas.
- Evita toda conversación sobre la persona fallecida porque es mucho dolor.



Es conveniente acudir a un centro de apoyo en duelo.

A llí encontramos apoyo, orientación, grupos de autoayuda, esto para:

- Disminuir la ansiedad, la depresión y el dolor físico.
- Mejorar la adaptación al miedo.
- Estimular la esperanza.
- Descubrir una visión diferente y positiva de la realidad.
- Descubrir nuevos recursos para enfrentar el dolor.
- Identificarse con otras personas que están viendo la misma situación.
- sentirnos acompañados.
- Reforzar la capacidad de manejo y resolución de problemas.

Los niños tienen la necesidad de modelos para crecer y afrontar las crisis de la vida. Los padres y los adultos se convierten en modelos positivos en la medida en que saben compartir con naturalidad los estados de ánimo suscitados por el duelo y promueven la participación de todos.

Derechos Escolares del Niño en Duelo

1. Tengo derecho a que se respete mi forma peculiar de afligirme.
2. Tengo derecho a dejar el salón de clase si así lo necesito, y sin dar explicaciones, para darle salida a mis sentimientos de dolor (llorar, gritar, etc.)
3. Tengo derecho a un adulto cuidador que este capacitado en consejería/atención de niños en duelo, tanto de duelo normal como de duelo complicado.
4. Tengo derecho a escoger a un adulto de mi confianza para que me acompañe y escuche.
5. Tengo derecho a escoger un lugar de la escuela donde pueda ir y me sienta seguro para expresar mis sentimientos.
6. Tengo derecho de llamar a casa cuantas veces sean necesario y en cualquier momento.
7. Tengo derecho a solicitar, si así lo deseo, una revisión médica o de enfermería.
8. Tengo derecho a que se me asigne un tutor de clase durante el tiempo que así lo necesite.
9. Tengo derecho a recibir clases particulares extras si es necesario.
10. Tengo derecho a recibir informes/notas de mi progreso/evolución del profesor/a con mas frecuencia durante el tiempo de mi duelo.
11. Tengo derecho a adaptar las tareas para casa según mis necesidades particulares en un momento determinado.
12. Tengo derecho a celebrar conmemoraciones en mi escuela por la muerte de mi ser querido.
13. Tengo derecho a que se me faciliten todos los medios necesarios para estimular la expresión de mis sentimientos generados durante el duelo.
14. Tengo derecho a que se reconozca la particularidad y especialidad de mi situación de duelo, y a que sea considerada como un período especial de crisis en mi vida, y que sea asistida como tal, así no sea el deudor principal.



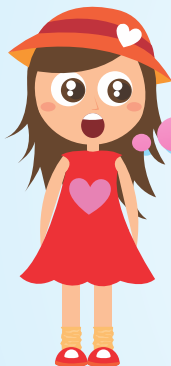


Recordemos
que:

“Un niño que sabe que su figura de apego es accesible y sensible a sus demandas le da un fuerte y penetrante sentimiento de seguridad y lo alimenta a valorar y continuar la relación” (John Bowlby).

OTRAS SUGERENCIAS

- Familiarizarse con el proceso de duelo para acompañar al que sufre.
- Acoger y provocar los desahogos.
- Animar al niño a que mantenga sus amiguitos y las actividades que desarrollaba con ellos antes de su duelo.
- Animarle a narrar.
- Respetar sus reacciones.
- Hacerle participe de los procesos de toda la familia frente a la forma como cada uno lleva su dolor.
- Acompañarle a descubrir nuevos horizontes, nuevos motivos, y relaciones.



¿Dónde
encuentro más
información?

Recomendamos
la cartilla “un momento
difícil la muerte de un
ser querido”.



Oficinas

Pereira: km 7 vía Pereira Armenia frente al parque cementerio La Ofrenda Tel: (6) 3294060 - (6) 3400150

Cartago: Calle 10 No. 5-54 Tel: (2) 2137101 - (2) 2137103 - (2) 2137104

Armenia: Calle 21 No. 13-51 Oficina 602 Edificio Valorización Tel: (6) 7410410 - (6) 7441283

Bogota: Calle 79 No 16 A - 09 Oficina 205 Tel: (1) 3001396 - (1) 8889377

Línea Gratuita Nacional 01 8000 180828



laofrendasa laofrendasa @laofrendasa