

COMO HABLAR CON NIÑOS SOBRE LA MUERTE

Los niños son las personas que seguidamente son olvidados durante una muerte. La familia y amistades normalmente intentan de protegerlos de la tristeza, caos, y confusión, alejándolos de la atmosfera penosa.

Preguntas comunes

Como le aviso a mi hijo/a de la muerte que sucedio?

- El adulto que tenga mejor conexión íntima con el niño/a le debería avisar
- Si posible, tener a otros adultos o miembros de la familia cerca
- Que sea en un sitio tranquilo y que se tome el tiempo necesario
- Anime al niño/a hacer preguntas
- Sea honesto y verdadero sobre la situación o el accidente, aunque parezca que el niño/a no entienda lo que ocurrió
- Siendo honesto, y disponible emocionalmente ayudara en establecer confianza en el niño/a hacia usted
- Intente de no usar eufemismos como “esta dormiendo” o “se fue a un viaje plesantoso”
- Si existe una conexión con la muerte y el sueño o un viaje pueda ser que el niño/a piense “Si me duermo o se duerme mi papa o mama quizá se muera”.
- Asegure a su niño de su amor, apoyo verbalmente y con afección física.
- Si no sabe la contestación a una pregunta, admitalo. No le mienta a el niño/a

REACCIONES AL TEMA DE LA MUERTE

Infante a dos años

Reaccion de un niño/a sin vocabulario

- A esta etapa sienten pérdida
- Perciben el cambio atmosférico
- Perciben el cambio en estabilidad de su seguridad
- Demuestran emociones con reacciones físicas como el llorar constante, estar molesto, o apearse demasiado a sus padres o familiares

Respuesta de los padres

- Provee más comodidad física que lo normal. Por ejemplo: mecerlos en su brazos, dar más atención, y tenerlo en los brazos más que lo normal
- Deje encendida una luz por la noche
- Dele un juguete o cobijita nueva para tener por el día y la noche

Dos a Seis Años

Reaccion de el niño/a

Un niño/a de esta edad :

- Tiene dificultad en entender que la muerte es final
- Tiene pensamientos concretos (el o ella toma las palabras que escucha literalmente)
- Confunde la realidad con fantasía
- Experiencia una pérdida de seguridad y quizá regrese a comportamientos de infancia puede afectar los progresos ya logrados tocante a utilización de el privado, el comer solo/a y el poder escoger su propia ropa.
- Una preocupación sobre su propia muerte o la idea de perder a otro miembro de la familia
- Una preocupación de la duración y estabilidad de su nueva familia. (Si el niño/a ha sido puesto con nuevos parientes, familia etc.)

- En orden de entender la muerte empieza a jugar “el funeral” o otros “juegos” para poder entender un evento tan significativo de la vida.
- Puede tener problemas físicos incluyendo: Dolores estomacales, Dolores de cabeza, cambio de patrones de dormir, falta de interés (también puede ocurrir lo contrario)
- Problemas emocionales incluyendo lo siguiente: indiferencia hacia lo ocurrido, pánico, pesadillas sobre el difunto, y temor el niño puede atacar a otros niños físicamente o verbalmente, culpabilidad o auto culpabilidad, aislamiento de la familia y amistades, a veces intenciones de lastimarse a el/ella misma, tristeza.

Respuesta de los padres

- Ud puede asistir a su hijo/a afirmando a el/ella cuanto es amado por su familia.
- Definirle la muerte en términos concretos (esto es explicarle en términos literales)
- Es muy importante aclararle a el niño/a que la persona jamás regresará
- Comportamientos infantiles son temporarios, entre más le reclame a el niño/a más tardará para regresar a un estado independiente
- La culpabilidad que puede sentir el niño/a pueda ser creer que sus malos pensamientos podrían haber causado la muerte en alguna forma.
- Puede ser que el niño/a crea que el o ella sea la causa de todo el mal
- Explíquele a su niño/a que no es el/ella culpable de lo ocurrido
- Los niños viven en el momento de el presente, tenga paciencia si repite las preguntas y pide explicaciones vez tras vez
- Puede asistir en tener cerca un libro sobre la muerte que sea apropiado a la edad de el niño.

Seis a Doce

Reacción de un niño/a

El niño/a entre la edad de seis a doce:

- Tiene una capacidad de crecer sobre este tema, emocionalmente y mentalmente, también logrará entender la finalidad de la muerte
- Inicialmente demuestra shock, y ansiedad por la pérdida o protesta sobre el incidente o se comporta indiferente a la situación quizá diga “ estoy bien, no quiero hablar de esto” Esta es manera de protegerse.
- Pueda demostrar pena después que pase el shock, con cambios físicos como cambio de apetito, cambio de patrones de dormir, Dolores de cabeza, malestares del estómago, ronchas, pérdida de fuerza muscular.
- Pueda regresar a comportamientos infantiles, como fingir una enfermedad para no asistir clases, o demostrar problemas con sus amigos/as. Pueda hacer que se haga más dependiente de usted.
- El niño/a pueda empezar a tomar el rol de padre/madre con sus hermanos/as como reemplazar al adulto de la familia
- Pueda tener pesadillas y escuchar a el difunto como parte de el temor y pánico que siente
- Pueda empezar a comportarse muy bien por temor que por su mal comportamiento cause la muerte de la persona que significa mucho en su vida.
- El niño puede empezar a jugar “hospital” o otros recuerdos que le ayuden entender lo sucedido
- Pueda ser que el niño/a tenga más avanzada su vocabulario que lo que se piensa, recuerde cuando está hablando con su niño/a quizá usted cree que el/ella entienda más de lo que realmente entiende.
- El niño pueda formular un plan mágico para proteger a la familia de sufrir más pena. (Pueda imaginarse como Superhéroe o ganador de una lotería)
- El niño/a pueda ser que escriba o hable de esta fantasía antes de acostarse para disminuir sus temores
- El niño/a pueda tener un desbalance de sus emociones al entrar a la adolescencia, también podrá buscar el apoyo de amistades más que el de la familia.

Respuesta de los padres

- El niño/a tiene que sentirse amado por usted y su familia, el/ella tiene que sentir que confía su atmósfera
- Es importante hablar con su niño/a sobre sus temores y asegurarle que tiene apoyo y amor de la familia. Esto ayudará a el niño/a recuperar su independencia
- Si usted exige el apoyo de su hijo o lo sofoca por temor de perder a otro, el niño tendrá que tomar un rol de adulto. El niño/a no podrá desarrollarse emocionalmente.
- Es importante que el adulto busque ayuda profesional para sus propios temores, para poder apoyar a su hijo/a
- Cualquier síntoma que persista más de 30 días debería ser revisado por un médico
- Usted puede ayudar a su hijo/a formular maneras de protegerse el/ella mismo, como marcar 911, aprender a instalar un alarma nuevo en la casa, o simplemente comprar un apagador de noche.
- Sea paciente si su niño/a necesita procesar y hablar sobre el evento antes de aceptarlo completamente, si es demasiado doloroso para usted platicar con su niño/a consulte con un profesional.

Trece a veinte-uno

Respuesta adolescente

Una joven de esta edad:

- Comienza a tener cambios hormonales a esta edad que impactan los pensamientos y comportamientos causando una estrecha respuesta emocional.
- Empiezan a buscar apoyo y conexiones fuera de la familia y al mismo tiempo buscan la seguridad que ofrece la unidad familiar
- El nivel de respuesta emocional es más intenso (confusión, coraje, temores).
- A esta edad quieren ser respetados como individuales y al mismo tiempo piden atención como niños/as
- Intentan tomar un rol de adulto y tomar las responsabilidades adultas, otros adolescentes se van de sus hogares o buscan conflicto intencionalmente para ser despedido de su hogar por sus malcomportamientos.
- Pueden tomar malas decisiones de alto riesgo
- Pueden experimentar depresión, ser coibidos, sospechosos, y proteger sus relaciones al punto de causar conflicto, pueden intentar de juzgar a otros.
- Puedan tener problemas con comer y con dormir

Respuesta de los Padres

- La mayoría de adultos encuentran esta edad la más difícil del proceso del pesame
- Las señales de peligro para los padres de adolescentes son; cambio drástico de personalidad, uso de drogas o alcohol después de una muerte
- Plática o ideación de suicidio, suicidio es la causa mayor de muerte de adolescentes entre 15-24
- Las síntomas de suicidio y el pesame son muy similares. Enfrente a los adolescentes con calma sobre este tema.
- Al principio puede rechazar la idea, pero probablemente estará agradecido que es tomado en cuenta y que se puede hablar fácilmente sobre el suicidio
- Usted podría hablar con profesionales de salud mental o su doctor familiar, maestros o un adulto sobre sus preocupaciones.
- Mantenga las líneas de comunicación disponibles con coordinar actividades familiares
- Invite a los amigos de su hijo/a a su casa pero mantenga límites fuertes sobre comportamientos etc.
- Sea lo más honesto posible sobre sus propias emociones, los padres de un adolescente pueden ayudar a un joven que está pasando por su propio pesame con hablar de sus sentimientos personales.