

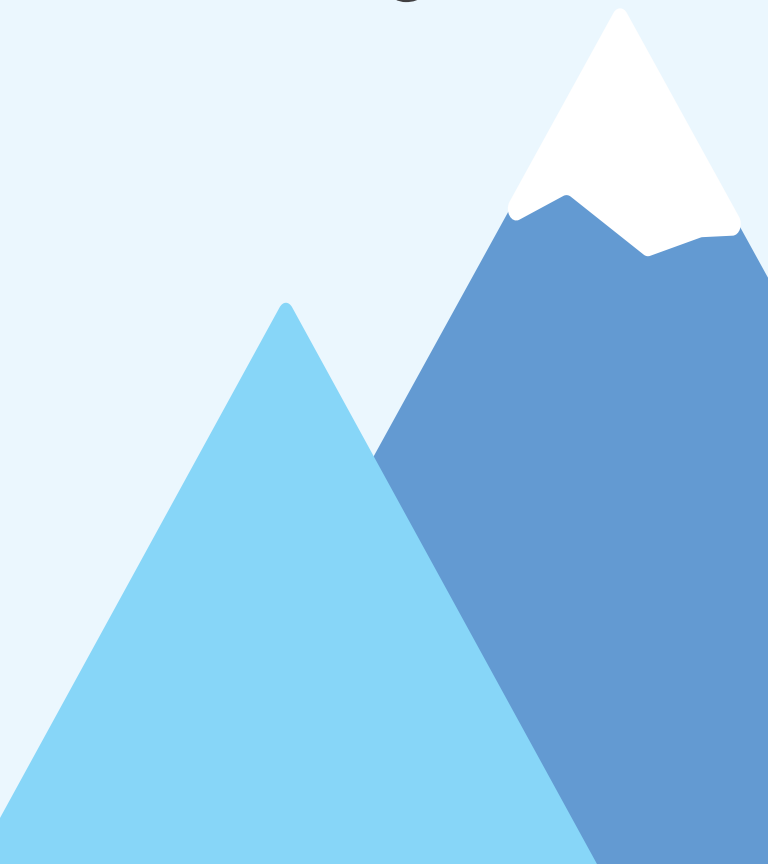
HIGHMARK

CARING PLACE 

finding hope in grief

Conectando con niños y
adolescentes en duelo

Enfrentando juntos los grandes interrogantes





Cada niño atraviesa el duelo de una forma distinta.

Cuando muere alguien cercano a un niño, primero escuche con el corazón y la mente abiertos. Entenderá mejor su punto de vista.

A veces, las grandes preguntas salen a borbotones como las lágrimas. Algunas preguntas pueden ser las que le cuesta responderse a usted mismo.

Pero pueden abordar juntos preguntas grandes y pequeñas. Porque la mejor respuesta para cada una es que escuche con atención y esté presente de forma amorosa.

«En épocas de estrés, lo mejor que podemos hacer por cada uno es escuchar con los oídos y con el corazón, y estar seguros de que nuestras preguntas son tan importantes como nuestras respuestas».

— Fred Rogers,
presidente honorario
de Caring Place

Respuestas para niños pequeños

«Sé que papá está muerto,
pero ¿cuándo volverá a casa?».

Los niños pequeños no comprenden que la muerte es permanente. Puede ser necesario explicarlo una y otra vez. Con calma, paciencia y perseverancia.

Vaya a su ritmo.

Los niños sufren el duelo en ráfagas.

Expresarán sus sentimientos cuando estén listos. Déjelos ir y venir del duelo, y deles lugar para que simplemente sean niños. Retomar el duelo es típico y los ayuda a encontrarle sentido a lo que pasó. Apóyelos sin apurarlos.

Intente entender sus puntos de vista.
Escuche atentamente cuando necesitan hablar.

«Si mamá murió, ¿significa que tú también morirás?».

Cuando los niños sufren la muerte de alguien cercano, a menudo tienen miedo de que otro ser querido muera.

No puede prometerles que nunca va a morir. Pero puede decirles sinceramente que planea quedarse y cuidarlos hasta que crezcan y puedan cuidarse por sí mismos.

Alivie los miedos.

Las preguntas de los niños pueden reflejar sus miedos sobre la muerte. Por ejemplo, pueden creer que ellos hicieron que la persona muriera.

Asegúreles que ellos no hicieron que la persona muriera y ayúdelos a entender que la persona que murió no quería dejarlos.



Respuestas para adolescentes

Sea paciente, escuche y comparta.
Cree un espacio seguro para hacer preguntas.

Para los adolescentes, el duelo puede resultar abrumador.

Conocen el impacto de la muerte y pueden sufrir las pérdidas intensamente. Cuando están creciendo y quieren independencia, deben transitar un mundo nuevo sin su ser querido.

«¿Qué hago ahora?».

«¿Cómo puedo detener el dolor?».

Pídales su punto de vista. Podría decir: «Es una pregunta difícil. Podemos averiguarlo juntos. ¿Qué es lo más importante para ti ahora mismo?».



Escanee para conocer más sobre el desarrollo de los niños y el duelo.

«¿Cómo puedo manejar las cosas de todos los días, como la escuela, los amigos, las tareas o un trabajo?».

El duelo consume mucha energía. Pueden encontrar alivio en aferrarse a rutinas o reducir las actividades. Aliéntelos a encontrar personas seguras con las que hablar. Estar rodeado de gente comprensiva ayuda cuando uno se siente abrumado.

«¿Cómo manejo estos sentimientos tan intensos?».

Asegúreles que todos los sentimientos están bien. La tristeza, el miedo, la frustración, la culpa y el enojo pueden aparecer solos o juntos. Deles una forma de canalizar sus sentimientos.

Pueden preferir hablar con amigos o no hablar en absoluto. Deles espacio y tiempo. Hágales saber que estará para ellos cuando estén listos para hablar.

Ayudamos a los niños y las familias que están atravesando un duelo a sanar durante toda la vida.

Nuestra misión es crear un mundo de comunidades compasivas en las que todas las personas puedan encontrar esperanza y sanar después de la muerte de un ser querido. Ofrecemos apoyo para el duelo para familias e individuos de todas las edades a través de grupos de pares, educación y promoción.

Dónde encontrarnos

highmarkcaringplace.com

888-567-1028

contactus@highmark.com



Región de Pittsburgh Región de Harrisburg

620 Stanwix Street
Pittsburgh, PA 15222

1800 Center Street
Camp Hill, PA 17011

Región de Erie

510 Cranberry Street
Bldg. 2
Erie, PA 16507

Región de Cranberry Township/Wexford

200 Warrendale
Village Drive
Warrendale, PA 15086



194342 09/25 MX4706564