

HIGHMARK


CARING PLACE 

finding hope in grief

Preparando a los hijos para
funerales y cremaciones

Decir
adiós





Prepare a los niños para los funerales

Los días posteriores a una pérdida están cargados de emociones y preguntas. ¿Qué tipo de ceremonia se realizará? ¿Cómo pueden participar los niños? ¿Deberían asistir? ¿Qué es lo más adecuado?

¿Para qué son los funerales?

- Recordar y honrar a quien murió.
- Consolarse mutuamente.
- Ofrecer una oportunidad de despedirse.

Puntos clave a recordar cuando se planea la participación de un niño o al responder sus preguntas:


Hable a su nivel. Usted conoce al niño. Hable en términos que entienda de acuerdo a su edad. Evite suavizar el lenguaje con frases como «se fue» o «lo perdimos».

Dele opciones. Cualesquiera sean las opciones, pregúntele qué le gustaría.
No lo obligue a nada.

Dele información de a poco. Deje que le diga a través de sus preguntas y su lenguaje corporal si está listo y quiere escuchar más.

Asegúrese de que siempre esté cerca de los seres queridos. Si está en casa o a su lado, siempre debe tener una mano de la que tomarse.

Cuando los niños de cualquier edad están rodeados de amor y apoyo de sus familias, pueden descubrir cómo los funerales ayudan a la familia y los amigos que atraviesan el duelo.



Dé opciones

¿Quiere asistir?

Puede tener curiosidad pero dudar. Sea flexible. Puede cambiar de idea a menudo, incluso en el último minuto.

¿Y si no quiere ir?

Asegúrese de que esté en un lugar familiar. Idealmente en casa, con alguien cercano.

¿Qué debería hacer en la funeraria?

Muchas funerarias ofrecen espacios para que los niños pasen el tiempo y jueguen. Dele la opción de ir cuando quiera y quedarse el tiempo que necesite.

Si el ataúd está abierto, ¿debería ver el cuerpo?

Dele al niño la información para que decida. Si no quiere ver el cuerpo, no hay razón para obligarlo. Si quiere ver el cuerpo, debe hacerlo con un adulto de confianza.

Defina roles

Para ayudar a los niños a sentirse incluidos, considere darles un rol en la ceremonia.

Ayudará a que sepan qué va a pasar y les dará algo en lo que concentrarse.

Pueden participar:

- Recogiendo flores para decorar el espacio o para darle a un ser querido.
- Haciendo un dibujo para colocarlo junto al ataúd.
- Escribiendo una nota a la persona que murió, y posiblemente ubicarla en el ataúd.
- Elegir y exhibir una foto o un objeto personal de la persona que murió.
- Ayudando a elegir el ataúd o la urna crematoria.

Asegúrese de que tiene un compañero asignado en el evento. Podría ser usted u otro adulto de confianza. Alguien cuya tarea sea asegurarse de que el niño se sienta cómodo.

«El dolor de una pérdida puede coexistir con la capacidad de reír».

— por Elena Lister, MD y
Michael Schwartzman, PhD



Explique y procese

Muerte

Los niños a los que no se les cuenta nada sobre el entierro o la cremación dependen de su imaginación, que puede provocar más miedo que la realidad. Puede decirle al niño que, cuando alguien muere, el cuerpo deja de funcionar y la persona ya no respira, no piensa ni siente dolor.

Entierro

Dígale que la caja o el ataúd se cerrará con el cuerpo del ser querido adentro. Se bajará al suelo y luego se cubrirá con tierra. Dígale que la familia puede volver a ese lugar si alguna vez quieren visitar al ser querido.

Cremación

Dígale que en la cremación el cuerpo se calienta en una habitación muy caliente y se vuelve cenizas. Luego las cenizas se ponen en un recipiente; una caja simple o una urna decorada.



Prepare sus sentidos y emociones

Antes de asistir, cree una imagen en su mente. Cuénteles todo sobre las funerarias y cómo funcionan. Repase el cronograma del día. Incluya los sentidos en las descripciones.

Olfato

A veces los niños se sienten abrumados por el perfume de más flores de las que vieron en su vida.

Gusto

Menciónale los lugares en los que va a haber comida y bebidas, como una sala de la funeraria o en la recepción después del entierro.

Vista

Dígale que podría ver el cuerpo de la persona en una caja grande llamada ataúd. Explique que el ser querido puede verse distinto a como lo recuerda. Puede decir que se verá como si estuviera durmiendo. Recuérdele que no va a despertar ni a moverse.

Tacto

Si quiere tocar el cuerpo, prepárelo para sentirlo rígido y frío.

Oído

Habrán emociones fuertes. Algunas personas pueden llorar o sollozar. A menudo, cuentan sus anécdotas más divertidas sobre la persona que murió. Por eso también habrá risas.

Habla

Aliéntelo a también contar sus anécdotas. Lloramos a alguien recordándolo, y lo recordamos a través de nuestras anécdotas.



Alivie los miedos

Cuando un niño sufre la muerte de alguien cercano, puede aterrorizarlo que también muera otra persona. Tranquilece al niño antes, durante y después del funeral. Puede decir: **«Mi intención es estar aquí para cuidarte y mantenerte seguro».**

Como no puede saber por cuánto tiempo va a cuidar del niño, la palabra «intención» es poderosa y sincera. Los niños necesitan escuchar esto a menudo en el futuro. Tranquilece al niño asegurándole que estará cuidado y con las necesidades satisfechas.

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

620 Stanwix Street
Pittsburgh, PA 15222

Región de Harrisburg

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