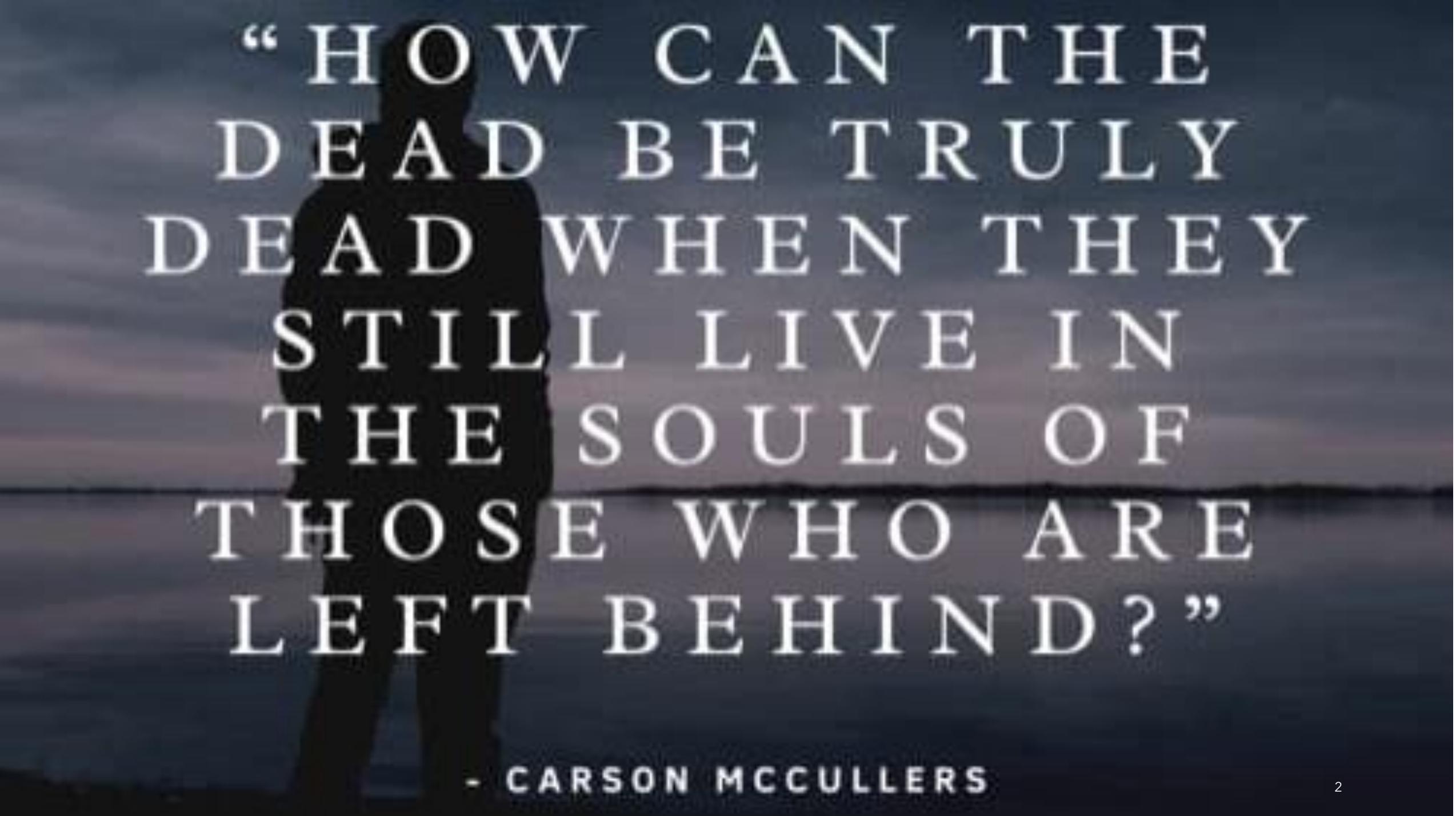


Cómo hablar con sus hijos sobre el duelo

Ms. S. McPherson-Berg



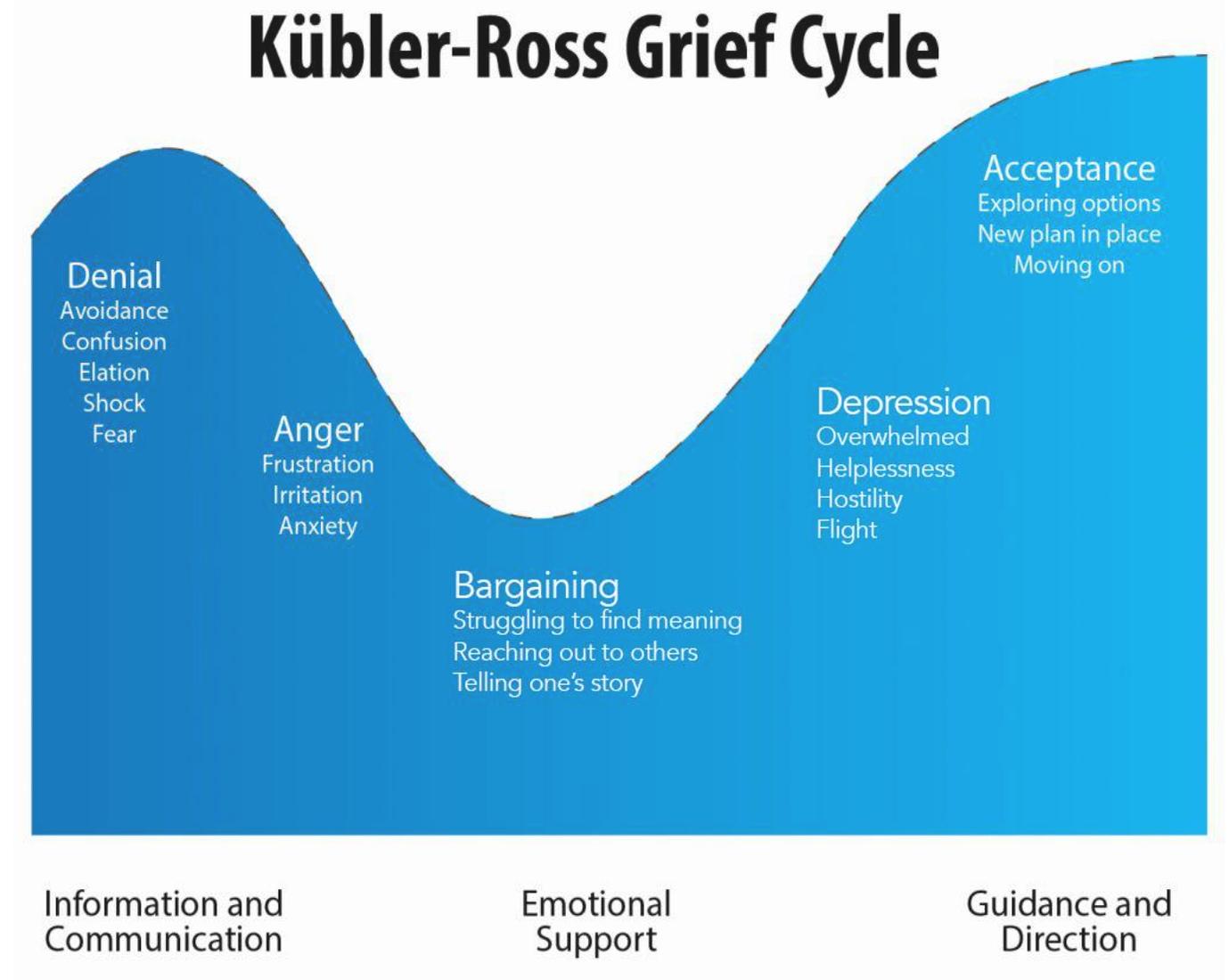
A silhouette of a person stands on a beach, looking out at the ocean under a soft, hazy sky. The person is positioned on the left side of the frame, with their back to the camera. The ocean stretches across the middle ground, meeting a horizon line. The sky is a mix of light and dark tones, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is contemplative and serene.

“HOW CAN THE
DEAD BE TRULY
DEAD WHEN THEY
STILL LIVE IN
THE SOULS OF
THOSE WHO ARE
LEFT BEHIND?”

- CARSON MCCULLERS

Las cinco etapas del duelo:

- El orden de cada etapa depende del niño que está de duelo. El niño puede ir a una etapa y pasar de una a otra con frecuencia.



Negacion:

Evasión

Confucion

Elacion

Shoque

Temor

- Esto tiene lugar porque tu vida tal y como la conocías ha cambiado. Es posible que desees que lo que conoces no haya sucedido. Es un mecanismo de defensa de tu cuerpo.

Ira:

Sentimientos:



Frustracion



Irritacion



Ansiedad

Respuestas/pensamientos

- Esta es otra respuesta a la muerte de un ser querido
- Puede pensar que la vida no es justa
- Puede sentirse vulnerable
- Puede sentir que su vida está fuera de control
- Su hijo puede tener algunos de los mismos sentimientos en el mismo o diferente momento

Negociación:

(Puede o no tener lugar)



Luchar por encontrar el sentido de la vida



Contactar a los demás



Contar la propia historia

- Puede que quieras recuperar tu vida
- Puede que quieras que se produzca un milagro que devuelva la vida a tu ser querido
- Puede que quiera hacer un trato para cambiar la pérdida que está experimentando

Deprecion:

Puede que te sientas:

- Abrumado
- Indefenso
- Hostil
- La necesidad de huir; como si quisieras abandonar la situación
- Puede retirarse de la vida
- Puede sentirse entumecido
- Puede sentirse como si estuviera en la niebla
- Puede que no quiera estar cerca de los demás
- Puede tener sentimientos de desesperanza



Aceptacion:



Exploración
de opciones



Nuevo plan
en marcha



Avanzar

- Aprendes a vivir con la pérdida de tu ser querido
- Tienes una nueva realidad de que tu ser querido no va a volver
- Empieza a ver a sus amigos de nuevo
- Tiene más días buenos que malos

Reconocer los síntomas del duelo:

Llorar

Dolores de
cabeza

Dificultad para
dormir

Questionar el
proposito de la
vida

Síntomas de duelo:



Cuestionar sus creencias espirituales



Tener sentimientos de desapego



Pérdida de apetito

Síntomas de duelo:

- Frustracion
- Culpabilidad
- Fatiga
- Ira
- Estres
- Dolores

Que puede
ayudar?



Dígale a su hijo la verdad:

Minimiza la confusión:

Los niños a los que no se les dice la verdad suelen rellenar ellos mismos los espacios en blanco

Pueden pensar que de alguna manera han causado la muerte

Es mejor que se lo cuente un adulto de confianza que las redes sociales o los cotilleos

Escuchar:



Tómese el tiempo para escuchar lo que dice su hijo



Observa su lenguaje corporal/lo que no se dice



Responder en un lenguaje que él/ella pueda entender

- Ejemplo:
- "Te enfadas mucho cuando tus amigos mencionan..."
- Hablar de ello te ayudará a sacar los sentimientos"

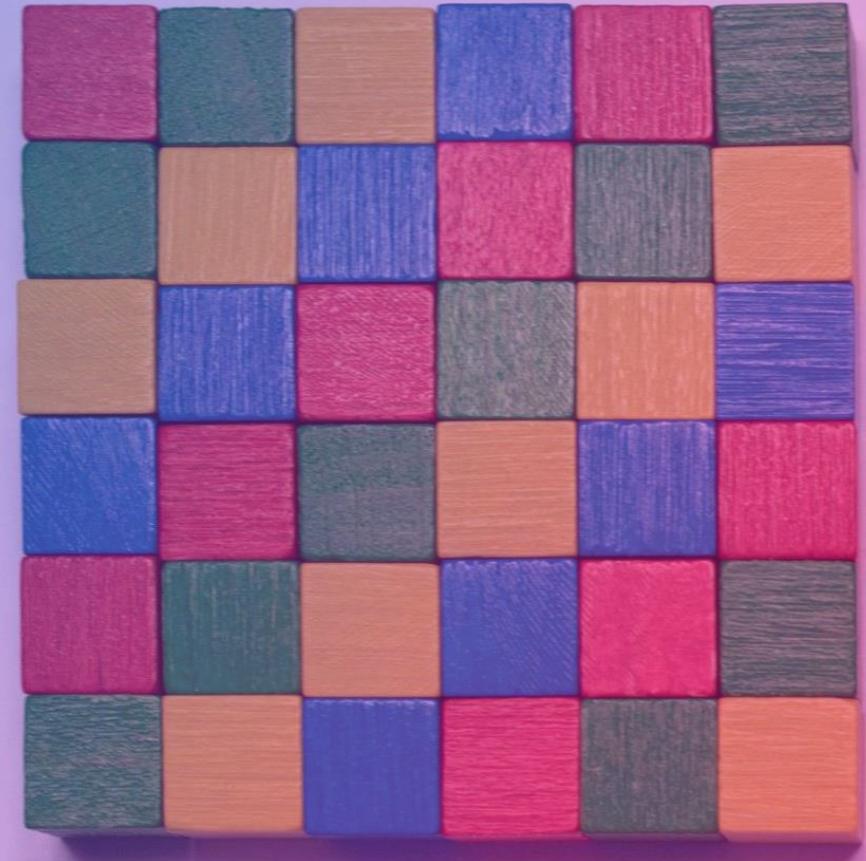
Opciones.

Es posible que quieras ofrecer:

- "¿Quieres cereales fríos o calientes hoy?"
- "¿Qué tipo de fruta quieres comprar?"
- "¿A qué juego te gustaría jugar durante la noche de juegos en familia?"

Espacios para el juego y la creatividad:

- Dale tiempo a tu hijo para:
 - Jugar a
 - Dibujar
 - Colorear
 - Escribir en un diario
- Construir con bloques/Legos



Rutinas y consistencia:

Haz lo que puedas:

- Mantén tus rutinas alrededor:
 - Desayuno
 - Cómo llegar a la escuela
 - Actividades extraescolares
 - Hora de acostarse (pueden necesitar tiempo/cuidado extra)

Desarrollar una forma de recordar a la persona fallecida:

Deje que su hijo le guíe:

Su hijo puede tener una idea de cómo quiere recordar a la persona que murió

Su hijo puede necesitar algunas sugerencias:

escribir

dibujar

plantar semillas, un arbusto, un árbol, etc.

Tómate un descanso:

Habilidad de afrontamiento:

Do activities that bring you joy

Encuentra nuevas actividades que te relajen

Encuentre actividades en las que usted y su hijo puedan establecer un vínculo.

Encuentre actividades en las que su hijo pueda desarrollar una nueva habilidad

Funerales, conmemoraciones, celebraciones de la vida:

- Su hijo puede desear:
 - Inclúyase en la selección de artículos para el funeral
 - La ropa de su ser querido
- Es posible que deseen plantar un árbol, semillas o un arbusto para conmemorar a su ser querido

Si el niño decide no asistir a los servicios:

- Algunos niños pueden querer algo que les recuerde a la persona que murió
- Algunos niños no quieren recordatorios a su alrededor; habla con ellos sobre lo que les conviene
- Recuerda que cada uno de tus hijos es diferente
- Para el hijo que elija no tener recuerdos de la persona que murió, puede que quieras apartar algo para él o ella si hay un cambio en el futuro

Apoyo en la escuela:



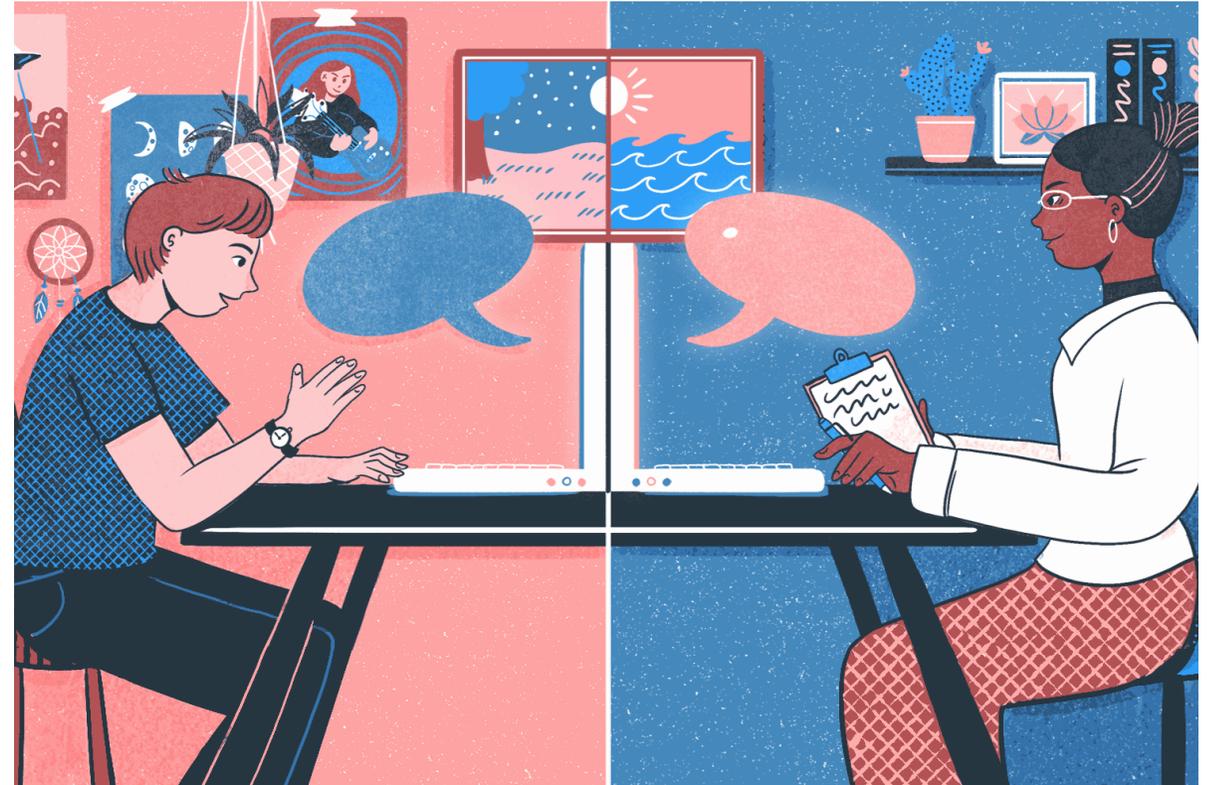
- Recuerda:
- La escuela tiene consejeros, decanos, psicólogos, trabajadores sociales para hablar con su hijo
- El Centro de Familia está disponible para que los consejeros hablen con su hijo

Abordar el estigma:

- Puedes decirlo:
- Para la mayoría de la gente es incómodo hablar de esto, pero podemos superar juntos este duro momento

Consiga ayuda si la necesita:

- Considera la posibilidad de acudir a un:
 - Consejero/Orientador
 - Psicólogo
 - Trabajador social
 - Incluso si no lo ha intentado antes



Pida referencias:

Hay copias disponibles aquí en la presentación

Responde a las preguntas con sinceridad:

- Los niños aprenden haciendo preguntas
- Demuestra que tienen curiosidad por las cosas que no entienden
- Dígales que está bien que hagan preguntas
- Dígales la verdad sobre cómo muere la persona (utilice un lenguaje adecuado a la edad de su hijo)
- Utiliza la palabra "murió" y no otros términos

Dar opciones a los niños:

- Los niños aprecian las opciones
- Darles la oportunidad de despedirse de la persona que ha fallecido
- Diferentes formas de decir adiós:
- Ayudar a elegir el ataúd, la ropa y las flores
 - Hablar en el funeral
- Pedirles que escriban algo para leer en el servicio

Qué decir en su lugar:

Pasado:

➤ “Usted debe ser...”



➤ “Por lo menos...”



▪ Presente:

➤ “¿Cómo es tu dolor hoy en día / cómo te está afectando?”

➤ Aprecio todo lo que has compartido conmigo

➤ ¿Cómo ha sido para usted?

Qué decir en su lugar:

- Pasado:

- “Todo forma parte de un plan mayor”
- “Sé cómo te sientes”



- Presente:

- “Estoy aquí para escuchar”
- “¿Cómo ha sido para usted?”

Qué decir en su lugar:

Pasado:

“Eres fuerte”



“No te sientas así”



Presente:

➤ “Volviste a la escuela, ¿cómo fue eso?”

➤ “Parece que estás luchando con tus sentimientos, estoy aquí si quieres compartir más”

Qué decir en su lugar:

Pasado:

- “Querrían que fueras feliz/Estarían tan orgullosos de ti”
- “Hazme saber si hay algo que pueda hacer”

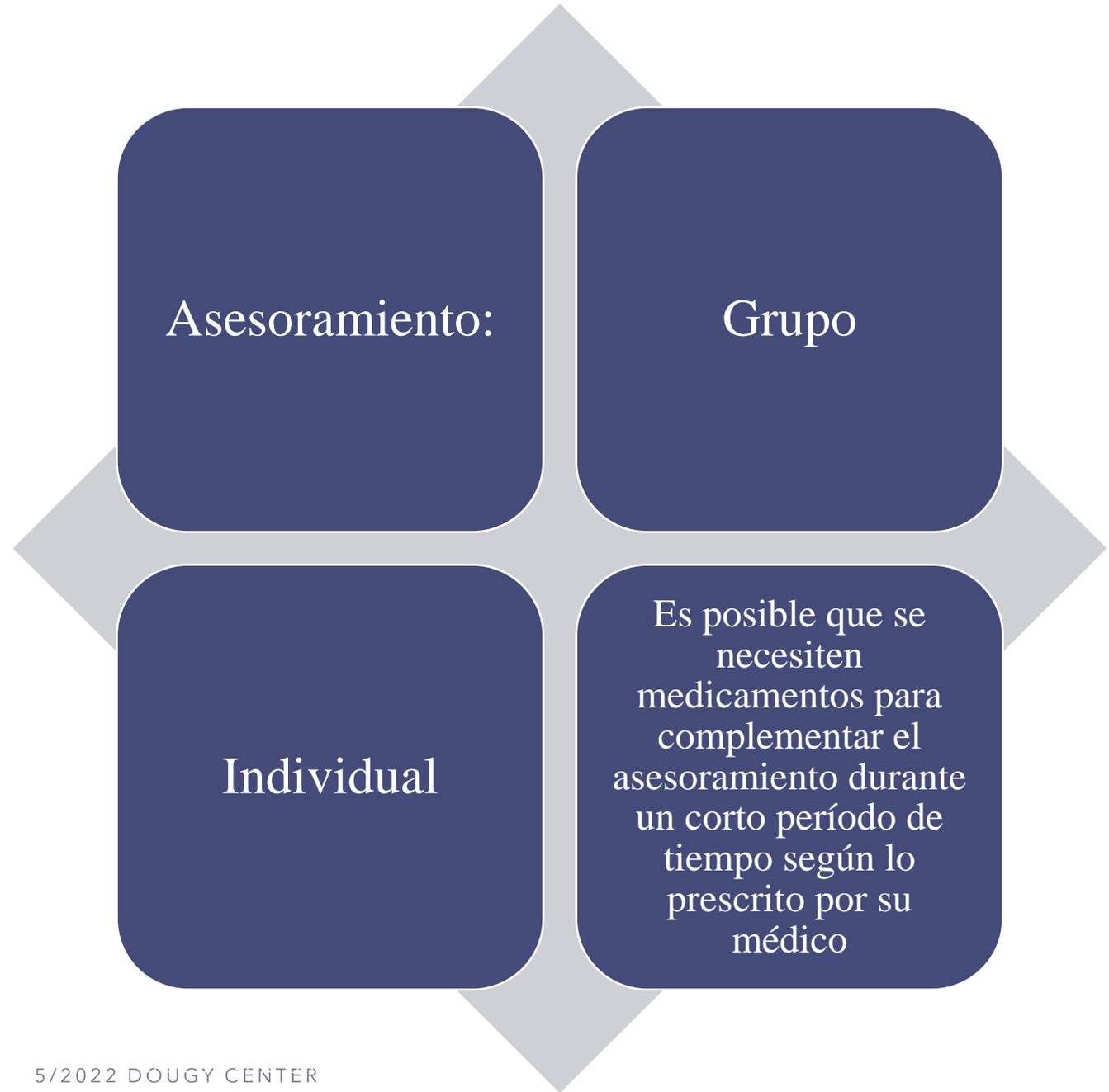


Presente:

- “Estoy muy orgulloso de ti por -----
----- . ¿Qué crees que diría -----
si estuviera aquí?”
- “Voy de camino al supermercado,
¿puedo comprar algo para ti? Sé que
te gustan las cajas de jugo, ¿por qué
no cojo unos cuantos paquetes para
ti?”



Tratamiento:



The background is split into two vertical panels. The left panel has a purple-to-pink gradient and is filled with semi-transparent question marks. The right panel is dark grey with 3D-rendered question marks that have shadows, creating a sense of depth.

Preguntas?

thank you

Gracias