

Ayudando a los niños a sobrellevar el dolor



La muerte de un amigo o de un ser querido afecta a los niños de muchas maneras, ya sea que ésta suceda repentinamente o luego de una larga lucha contra una enfermedad.

Si bien usted, como padre, podría estar tratando de lidiar con la pérdida, recuerde que también es importante que ayude a su hijo con su dolor. Durante los momentos difíciles es fácil olvidarse de la escuela y de otras responsabilidades. Pero si trabajan juntos, usted y su hijo hallarán la manera de mantenerse encaminados. Aquí encontrará información sobre lo que su hijo podría estar sintiendo y algunas maneras en las que usted puede ayudarlo.

QuickTips®

THE
PARENT
INSTITUTE®

¿Qué puede hacer para ayudar a su hijo a sobrellevar su dolor?



- **Permanezca cerca de su hijo.** Su presencia física lo tranquilizará y lo consolará. Abrácelo. A la hora de acostarse, tómese el tiempo de sentarse a su lado y decirle que lo quiere y que se encuentra seguro.
- **Trate de mantener sus rutinas normales tanto como sea posible.** Su hijo se sentirá más tranquilo si sabe qué esperar.
- **Pase más tiempo leyendo o jugando algo tranquilo con su hijo.** Estas actividades son tranquilizantes y fomentan la sensación de proximidad y seguridad.
- **Observe el estado emocional de su hijo.** Los niños expresan sus emociones de diferentes maneras. No hay una manera correcta o incorrecta de sentir o expresar dolor.
- **Manténgase en contacto con los maestros de su hijo** para que puedan trabajar junto con usted para ayudar a su hijo.
- **Proteja la salud de su hijo.** El estrés puede afectar físicamente tanto a los niños como a los adultos. Asegúrese de que usted y su hijo duerman lo suficiente, se alimenten bien y hagan ejercicio físico.

Sugiera diferentes maneras de expresar el dolor

El lado creativo de su hijo puede ayudarlo a través de este difícil período. Su hijo puede encontrar consuelo al:

- **Escribir un poema.**
- **Componer una canción.**
- **Dibujar una imagen.**
- **Hacer un álbum de fotos** con imágenes del ser querido.
- **Hacer una donación familiar** a una organización benéfica en memoria del ser querido.
- **Plantar un árbol.** Un árbol es un mensaje de que la vida continúa.





Tenga en cuenta la edad de su hijo

Cuando usted hable con su hijo, es importante que sus explicaciones sean apropiadas para su edad.

- **Un niño en los primeros años de primaria** necesita una explicación breve y sencilla sobre lo que ha ocurrido.
- **Un niño en los últimos años de primaria o en los primeros de intermedia** hará preguntas más insistentes. Es posible que comprenda mejor la finalidad de la muerte.
- **Un estudiante en los últimos años de la intermedia o que cursa la secundaria** podría resistirse a mostrar sus sentimientos. Asegúrese de que pueda desahogarse con otro adulto de confianza, tal como un consejero escolar, un consejero religioso, un pariente u otro padre del vecindario.

Cualquiera sea la edad de su hijo, anímelo a hablar sobre sus sentimientos y sus pensamientos. Escuche con atención. Recuérdele a su hijo que usted está disponible para hablar, para escuchar y simplemente para apoyarlo.

Hablen de la pérdida de un ser querido

Lamentablemente, el dolor es parte de la vida. Su hijo puede sentir dolor por la pérdida de un familiar querido, de un compañero, de un amigo o de una mascota. Su hijo podría incluso sentir dolor por eventos trágicos que ocurren en el mundo. Hablar con su hijo sobre sus sentimientos es la mejor manera de ayudarlo a sobrellevar estos momentos difíciles.



Aquí hay algunas ideas que podrían ayudar:

- **Sea honesto.** Su hijo debe saber que puede contar con que usted le dirá la verdad.
- **Sea sensible a sus miedos.** Si la persona falleció en un hospital, su hijo podría tener miedo de ir al hospital. Hable con él de la buena atención que los médicos y las enfermeras les brindan a sus pacientes.
- **Comparta las creencias de su familia.** Sus valores le servirán de consuelo a usted y a su hijo.
- **Dígale a su hijo que sentirse triste está bien.** Tampoco está mal sentir enojo, pero es posible que su hijo necesite de su ayuda y paciencia para expresar estos sentimientos de manera adecuada. Ayúdelo a mantener sus sentimientos en perspectiva.
- **Expresa su propio dolor.** Su hijo debería saber que usted también está muy triste por lo que sucedió. También debe saber que usted comprende que él está sufriendo. Recuerde, decir, "Te quiero mucho," nunca está de más.

¿Su hijo necesita ayuda adicional?

Éstas son algunas señales de que su hijo podría estar teniendo problemas serios para sobrellevar su dolor:

- Un largo período de depresión.
- Falta de interés en las cosas que solían gustarle.
- Pérdida de apetito.
- Dificultad para dormir.
- Arranques emocionales agresivos.
- Imitar excesivamente al ser querido fallecido.
- Hacer comentarios de que quiere unirse a la persona fallecida.
- Deterioro de las calificaciones o rechazo a la escuela.



Los especialistas en la salud mental concuerdan en que si su hijo continúa exhibiendo una o más de estas señales, podría estar teniendo un serio problema para sobrellevar su dolor. Si usted está preocupado porque cree que el problema de su hijo es muy grave, busque ayuda profesional inmediatamente.

THE
PARENT
INSTITUTE®

Una de las series de *QuickTips*® de The Parent Institute®,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474
(800) 756-5525 • www.parent-institute.com
Stock No. 1172 (English) • Stock No. 2172 (Spanish)
Copyright © 2020 The Parent Institute®