

Lo que no debemos decir nunca

Ahora tienes que ser fuerte.
Intenta distraerte.
Ya verás como el tiempo lo cura todo,
Esto te hará más fuerte,
No llores, que te hace daño/que nada te lo devolverá,
Las cosas pasan porque tiene que pasar,
Los niños son pequeños, no se acordarán de nada.
No te sientas mal, ha vivido una larga vida.
Ha dejado de sufrir.
Está en otro lugar.
Ahora eres el/la hombre/mujer de la casa.
Ahora en el cielo estará mejor.
A él no le gustaría verte así.

Palabras que ayudan

Siento mucho lo que estás pasando.
Ten seguro que estaré a tu lado.
Si te apetece hablar, siempre voy a estar disponible.
Siempre puedes contar conmigo.
Es normal estar triste y llorar.
Es normal estar enfadado.
Dale seguridad de que no le abandonarás.
Manifiéstale tu amor.

Recuerda que...

El paso del tiempo solo, no cura nada, sino lo que hacemos durante ese tiempo.

En la elaboración del duelo infantil es determinante como la familia gestione emocionalmente la pérdida, se adapte a las nuevas circunstancias y a los nuevos roles familiares y se retomen rutinas y horarios normalizados.

Invitar a hablar, acoger, responder con sinceridad, compartir tiempo y emociones con el niño, normalizar, mantener los roles de los niños, expresar emociones.

*“Gracias por tu reloj, por tu oído y tu corazón”
(tiempo, escucha y atención)*

Alejandra Abad. Paciente de Duelo

+ Información

Libros que pueden ayudar a niñas y niños:

- *“Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido”, de W.C. Kroen*
- *“Cuando los niños sufren”, de J.W. James, R. Friedman y L. Landon Matthews*
- *“El otoño de Freddy y la hoja”, de Leo Buscaglia*

Páginas Web:

www.vivirlaperdida.com
www.secpal.com
www.fundacionmlc.org

Servicio de Información:

Cruz Roja Española Almería
950 25 71 66



Conocer y Entender **El Duelo** infantil

*“El niño que vive con la verdad,
es capaz de afrontar la vida”*

Arnaldo Pangrazzi



www.cruzroja.es 902 22 22 92

fundación
SOLIDARIDAD

Carrefour



www.cruzroja.es 902 22 22 92

fundación
SOLIDARIDAD

Carrefour

¿Qué es el duelo infantil?

Duelo significa pérdida, dolor.

Es el proceso que vivimos cuando perdemos a un ser querido, al que se tiene que adaptar el niño y el resto de la familia.

Hablar de la muerte y del dolor que conlleva la pérdida es un paso esencial para convertirse en un adulto sano.

Tipos de duelo

Duelo Anticipatorio:

Iniciar el proceso de duelo ante la futura pérdida que vamos a tener, antes del fallecimiento.

Duelo Normalizado:

Elaboración de la pérdida de forma adecuada, aceptando las nuevas circunstancias, aprender a vivir sin esa persona.

Duelo Complicado:

Dificultades en la elaboración de la pérdida generando problemas a largo plazo.

Siendo recomendada la atención terapéutica en este tipo de duelo.

Tipos de pérdidas

- ✓ Progenitores (padres, tutores legales)
- ✓ Hermanos
- ✓ Perinatal (bebés)
- ✓ Otras personas significativas (abuelos, primos...)

Factores que influyen en la elaboración del duelo

La edad del niño, el nivel de madurez y la capacidad de comprensión.
Relación del niño con el ser perdido.
Cómo falleció la persona querida.
Experiencias vitales.
Creencias religiosas, actitudes y valores familiares.
La sensibilidad y atención de los miembros de la familia ante los sentimientos y necesidades que exprese el niño.

¿Cómo dar la noticia?

Usa palabras sencillas y sinceras: "Tenía una enfermedad *muy, muy, muy* grave".
No tengas miedo a decir: "...*ha muerto*" o "*muerte*".

Explícales que nada de lo que ellos hayan dicho, hecho o pensado ha causado la muerte del ser amado. "*Nadie tiene la culpa*".
Explícale que si está *triste* es normal.
Explícale que es normal *llorar*.
Cuéntale *qué va a pasar* y si quiere participar en el velatorio, funeral y otros rituales.
Explícale que tendrá *cambios de humor* y comportamiento.
Necesita tiempo para ir elaborando la noticia.
Dile que estás disponible para todo lo que necesite saber, que *puede preguntar*.

Preguntas que pueden hacer

¿Quién va a cuidar de mí? Los niños que han perdido a uno de sus padres necesitan saber que serán atendidos.

¿Ha pasado por mi culpa? Necesitan saber que no han provocado la muerte con su enfado o sus defectos.

¿Me pasará a mí? Necesitan una información clara sobre la muerte: sus causas y circunstancias. Para evitar miedos.

Reacciones normales al inicio de la pérdida

Llorar.
Experimentar rabietas o ataques de ira.
Dificultades para dormir.
Pérdida de apetito.
Mostrar conductas regresivas.
Mostrar ambivalencia.
Negación de lo ocurrido, de sus sentimientos.
Idealización de la persona fallecida.
Búsqueda de la persona fallecida.
Experimentar tristeza, cólera, culpabilidad, nostalgia, miedo y confusión.
Repetición de frases o preguntas.
Falta de interés por el colegio.
Pérdida de interés por salir con sus amigos.
Preocupación por sentirse diferente al resto de sus amigos.

Si estas reacciones se intensifican o mantienen a largo plazo, pedir ayuda

Recomendaciones

Antes de ocuparte de tus hijos, necesitas *cuidar de ti*.
Dejarles asistir a los rituales funerarios si así lo desean.
Prepararles con antelación explicándoles que es lo que ocurrirá y lo que van a ver, oír y hacer.
No los obligues a acudir ni hagas que se sientan culpables por no haber ido.
No temas mostrar tus emociones delante de tus hijos.
Contacta lo antes posible con el colegio o profesores de tu hijo y trasládales la noticia.
Ante conductas regresivas, sentimientos de culpabilidad o miedo a que el padre o la madre que ha sobrevivido también fallezca, *tranquilízale, ten paciencia y establece límites*.
Establece una *comunicación fluida*.
Refuerza vuestro vínculo.
Mantén las rutinas habituales tanto como te sea posible.