

Ayuda para los niños en edad escolar con duelo traumático: consejos para los cuidadores

Después de la muerte de una persona importante, los niños sufren su duelo de diferentes formas. Cuando la muerte fue repentina o aterradora, algunos niños desarrollan respuestas de duelo traumático, lo que les dificulta sobrellevar su duelo. A continuación, encontrará formas de reconocer y ayudar a su hijo/a que sufre un duelo traumático.

QUIERO QUE SEPAS QUE:

Mis sentimientos sobre la muerte son confusos. A veces me siento bien y otras veces me siento triste, asustado o simplemente vacío o insensible. Es muy difícil ahuyentar los sentimientos de miedo y tristeza.

A veces, mis sentimientos de malestar se manifiestan en un mal comportamiento.

A veces tengo dificultad para concentrarme, prestar atención y dormir, porque estoy pensando en lo que pasó.

Podría tener reacciones físicas como dolor de estómago, dolor de cabeza, sentir que mi corazón late muy fuerte y respirar demasiado rápido.

A veces me pregunto si la muerte fue por culpa mía. A veces pienso que me pasará lo mismo a mí o a otros seres queridos.

Sigo pensando en lo que pasó una y otra vez en mi mente.

A veces no me gusta pensar o hablar sobre la persona que murió, porque me es demasiado difícil. Puede que no te cuente todo porque no quiero molestarte.

No me gusta ir a algunos lugares o hacer algunas cosas porque me recuerdan a la persona que murió, o cómo ha cambiado mi vida desde que murió esa persona, porque me molesto.

Tengo dificultad para recordar las cosas buenas de la persona porque recuerdo otras cosas que me perturban demasiado, me entristecen o asustan, y se interponen a los buenos pensamientos.

PUEDES AYUDARME CUANDO:

Hables sobre tus sentimientos y me animas a hablar sobre los míos siempre que me sienta cómodo haciéndolo.

Me ayudas a hacer cosas para sentirme tranquilo, volver a mi rutina y divertirme de nuevo. Cuando me tienes paciencia hasta que me sienta bien.

Entiendes que los pensamientos sobre lo sucedido se quedan atascados en mi mente. Me ayudas a relajarme a la hora de dormir, leyendo cuentos o escuchando música. Recuérdame que me mantienes a salvo.

Me ayudas a hacer cosas que me calmen, distraigan o hacer que mi respiración sea más lenta.

Me reafirmas que no fue culpa mía.

Me recuerdas las cosas que hacemos para mantenernos seguros y cuidarnos. Me ayudas a recordar a todas las personas que me cuidan.

Prestas atención a lo que estoy pensando. Me dices honestamente lo que pasó, usando palabras que pueda entender. Cuando no me dejes ver lo que pasó, ni en la televisión ni otros medios, si la historia está en las noticias.

No me pides hablar de lo que pasó. No te enojas si no quiero hablar sobre lo ocurrido o de la persona.

No me obligas a ir a lugares si todavía me molesta o me asusta demasiado.

Entiendes que todavía estoy demasiado asustado y triste para pensar en los momentos felices en este momento. Me ayudas a sentirme mejor.

Si alguno de estos problemas impide que su hijo/a se divierta, vaya a la escuela, comparta con sus amigos o realice otras actividades, puede programar una cita con su hijo/a para ver a un profesional de salud mental con experiencia en el tratamiento de niños traumatizados.