

Ayuda para los niños pequeños con duelo traumáticos: Consejos para los cuidadores

Cada niño sufre su duelo de una manera única. Cuando una muerte ocurre en circunstancias traumáticas, algunos niños pequeños desarrollan respuestas de duelo traumático, lo que les dificulta sobrellevar su pérdida. Aquí encontrará formas de reconocer y ayudar a su hijo/a que sufre un duelo traumático.

QUIERO QUE SEPAS QUE:

Aunque sea muy joven, extraño a la persona y me pongo muy triste.

Mis sentimientos cambian mucho. A veces estoy triste y otras veces me gusta divertirme.

No entiendo que cuando alguien muere se ha ido y nunca podrá volver.

A veces me preocupa que me voy a morir o que, si te vas, no vas a regresar. Tal vez llore y me aferre a ti a la hora de dormir o ir a la escuela.

Mis sentimientos de malestar pueden manifestarse como reacciones físicas, como dolores de estómago y de cabeza, o como problemas de conducta, como no escuchar o pelear. A veces puedo actuar como un bebé, chupándome el pulgar o mojando la cama o la ropa.

A veces, sigo jugando constantemente a cómo murió la persona (como hacer que mis carritos se estrellen o que los malos disparen) para tratar de entender.

Puede que no quiera hablar de la persona que murió porque es demasiado difícil o porque no quiero hacerte llorar.

Puede que no me guste hacer cosas o ir a lugares que me recuerden a la persona que murió.

PUEDES AYUDARME CUANDO:

Me enseñas a expresar mis sentimientos con palabras. Me dices que no hay nada malo en estar triste y que tú también te pones triste. Tienes cuidado de no enojarte demasiado a mi alrededor, porque podría preocuparme

Tratas de entenderme y lo logras y cuando me dices que entiendes cómo me siento y que está bien.

Me recuerdas en voz baja que la persona no puede regresar, incluso si pregunto una y otra vez. No le digas cosas a los adultos que me asusten o confundan, porque realmente te escucho, aunque no lo creas.

Me dices que nos mantendrás a salvo. Cuando te vas, me dices que siempre volverás y me das una foto de nosotros o me pones una nota en mi lonchera para recordarme que volverás. Me recuerdas que siempre puedo sentirme mejor cuando abrazo mi colcha o mi osito de peluche. Me ayudas a relajarme a la hora de dormir leyendo cuentos o escuchando música.

Me ayudas a hacer cosas para sentir más tranquilidad, volver a mis rutinas y actividades y volver a divertirme.

Me ayudas a entender la muerte con palabras que pueda entender. Me dices la verdad de modo simple, sin detalles aterradores. No me dejas ver fotos de lo sucedido si está en las noticias.

Me dices que entiendes que aun es muy difícil para mí hacer ciertas cosas o ir a ciertos lugares que me hacen recordar. Me dices que no siempre será tan difícil.

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

QUIERO QUE SEPAS QUE:

Puedo pensar que la persona que murió no regresó porque se enojó conmigo o porque fue mi culpa. Podría preocuparme que si hago algo malo (como no seguir las reglas) alguien más muera.

Puede que me preocupe no poder recordar cosas sobre la persona que murió y lo que hicimos juntos.

PUEDES AYUDARME CUANDO:

Me aseguras que la muerte no fue culpa mía y que yo no la causé. Me explicas que la persona que murió me amaba y volvería si pudiera, pero cuando las personas mueren no pueden volver.

Pones fotos de la persona que murió a mi alrededor para que las vea. Me cuentas historias sobre la persona y me haces un libro de recuerdos para que pueda mantener a la persona en mi mente y en mi corazón.

Si le preocupa cómo le va a su hijo/a o si alguno de estos problemas impide que su hijo/a se divierta, vaya a la escuela, comparta con sus amigos o realice otras funciones, visite con su hijo/a a un profesional de salud mental con experiencia en el tratamiento de niños traumatizados.