

# Ayudar a los niños Lidar con la Perdida

## Ayudar a los niños Lidar con la Perdida

*“Ayudando a un niño lidiar con la pérdida tal vez es uno de los roles más importantes que pueda jugar un adulto. De hecho, estas ayudando a aquel niño desarrollar habilidades que pueden durar toda la vida.”*

La muerte de un ser querido siempre es difícil. Para los niños, la muerte de un ser querido puede afectar su sentido de seguridad. Como los adultos, los niños expresan la pérdida a través del luto. Aun así los niños pueden que no demuestran el luto de la misma manera que los adultos. Los niños de edad preescolar por lo general ven a la muerte como algo temporal; entre las edades de 5 a 9, los niños empiezan a experimentar el luto más como los adultos. La asociación de salud mental proporciona la siguiente información para padres, educadores y otros quienes pueden ayudar a un niño superar una pérdida.

### Signos de Luto en los Niños y Adolescentes

- Tristeza
- Reacciones emocionales profundos-ataques de ansiedad, fatigo crónico, ira, pensamientos de suicidio
- Sentimientos de ira, negación, choque y confusión
- Depresión extendido con la pérdida de interés de las actividades y eventos cotidianas
- Juego bullicioso
- Incapacidad de dormir, pesadillas, pérdida de apetito, miedo prolongado de estar solo
- Retiro de las amistades
- Fuerte caída en el rendimiento escolar o la negación a asistir a la escuela
- Imitando excesivamente o hacer preguntas sobre el difunto; declaraciones repetidas de unirse con el difunto; inventar juegos sobre morirse
- Actuar de manera más joven que su edad por un periodo de tiempo extendido o revertir a comportamientos de antes (por ejemplo, orinar en la cama, hablar como bebe, chuparse el dedo)
- Pérdida de concentración o irritabilidad
- Humillación o culpa sobre fracasos personales de prevenir la pérdida de vida
- Quejas frecuentes físicas tal como los dolores de estómago y dolores de cabeza

### Ayudando a los Niños y Adolescentes con su Luto

- Negación al largo plazo de muerte o evitación de luto no es saludable para los niños y puede volver a emerger después con problemas más severas. Aquí es una lista de cosas que puede hacer para ayudar a un niño superar una pérdida.
- Los niños son concretos en su pensamiento. Para disminuir la confusión, evita expresiones vagas como “está durmiendo”. Contesta sus preguntas sobre la muerte seriamente y honestamente. Solo ofrece detalles que pueden absorber. No les sobrecargas con información.
- Los niños pueden temer a la muerte y el futuro. No les ofrece el confort falso. Darles la oportunidad hablar de sus miedos y validar sus sentimientos. Ofrécele una simple expresión de tristeza y tómase el tiempo para escuchar.

- Los niños son repetitivos en su luto. Responde pacientemente a sus incertidumbres y preocupaciones. Pueden demorar un largo tiempo recuperarse de una pérdida.
- Los niños son físicos en su luto. Fíjase a sus cuerpos, entiende y apoya su juego y acciones como su idioma de luto. Ofrécele alivio y seguridad.
- Los niños lloran cíclicamente. Espere que el luto de ellos revise en ciclos durante su niñez o adolescencia. Un recordatorio fuerte, tal como el aniversario de la muerte, puede despertar el luto. Haz que esté disponible para hablar.
- Los niños necesitan opciones. Cuando sea posible, ofrece opciones de lo que hacen o no hacen para conmemorar al difunto y maneras de expresar sus sentimientos sobre la muerte.
- Los niños se afligen como parte de una familia. Espera que los niños lloren al difunto y al medio ambiente que existía antes que la muerte. Los niños pueden llorar por los comportamientos cambiados de las amistades y familiares. Mantenga rutinas regulares tanto como sea posible.

### Recursos

La ayuda está disponible. Las organizaciones y recursos que pueden proveer materiales útiles e información están a continuación.

- Academia Americana de Psiquiátrico de Niños y Adolescentes – 800-333-7636 [www.aacap.org](http://www.aacap.org) ; Organización de membresía profesional de psiquiátricos que proporciona recursos para padres y adolescentes.
- Centro para Servicios de Salud Mental – 800-789-2647 [www.mentalhealth.org/child](http://www.mentalhealth.org/child) ; Una cámara de compensación del gobierno federal ofreciendo publicaciones de salud mental en inglés y español para familias, niños y adolescentes.
- Centro Dougy – El Centro Nacional para el Luto de Niños y Familias – 503-775-5683 [www.dougy.org](http://www.dougy.org) Un centro nacional de apoyo para niños, adolescentes y familias en luto.
- GriefNet. [www.griefnet.org](http://www.griefnet.org) – Comunidad AnilInternet de más que 30 grupos de apoyo de correo electrónico y dos sitios de web, ofreciendo una sala de chat moderada para niños que están en luto y sus padres. Listas de libros y otra información de biblioteca, monumentos conmemorativos, boletines informativos, un directorio de información sobre la prevención del suicidio y sobrevivientes y más.
- Instituto nacional de Salud Mental. 301-443-4513 [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) ; El componente de investigaciones de salud mental del Instituto Nacional de Salud, lo cual proporciona materiales impresos y en línea.
- UCLA Proyecto de la Escuela de Salud Mental. 310-825-3634 <http://smhp.psych.ucla.edu> ; Un centro de recursos que proporciona a las escuelas y maestros con recursos para ayudar a los niños.

© Copyright Mental Health America 7-2018