

Ayudando a nuestros hijos a superar el duelo y la pérdida durante el Covid-19

Leticia Enriquez, Trabajadora Social

Sonia Godoy, Trabajadora Social



Introducción

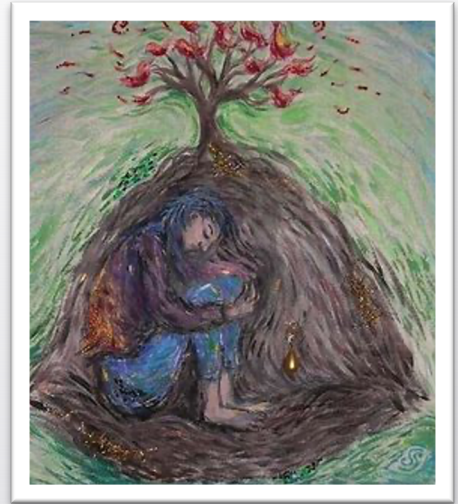


Descripción

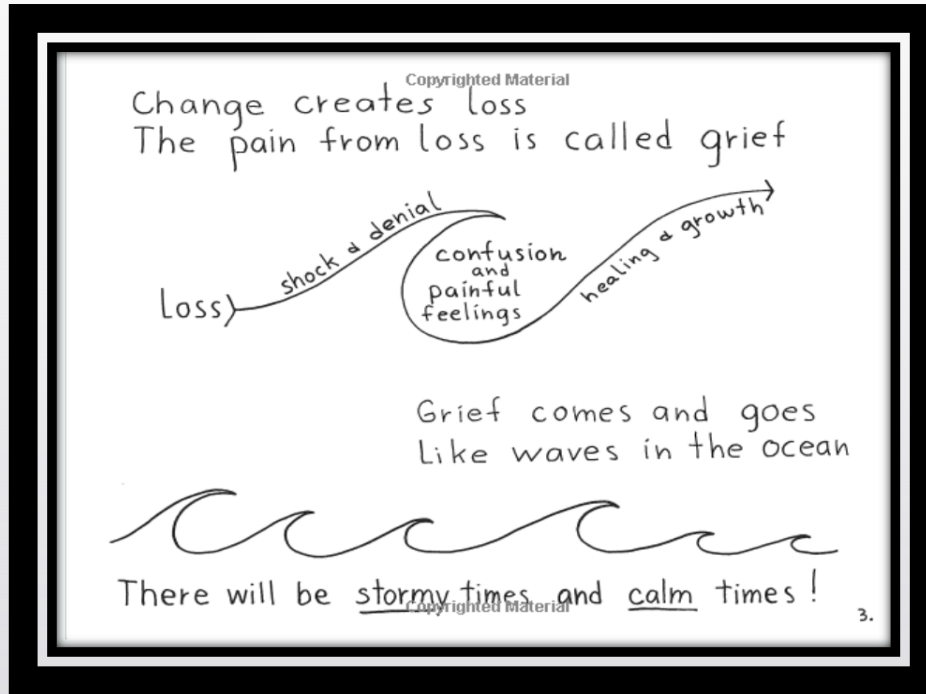
1. Definición del duelo y **normalización** del duelo
2. Hablando con nuestros hijos sobre la muerte y pérdida
3. Desafíos únicos de duelo durante Covid-19
4. Reacciones comunes y banderas de alerta
5. Estrategias para apoyar a los niños durante el duelo
6. Recursos

¿Qué es el duelo?

- El duelo es nuestra respuesta emocional a la pérdida.
- Es una reacción **normal** y **natural** después de perder a alguien o algo importante.




El dolor es una respuesta a todas las pérdidas, no solo a la muerte



Tomado de *Cuando Muere Alguien Muy Especial* por Marge Heegaard

Cómo hablar con los niños sobre la muerte

- 
- No pretender que todo está bien.
 - Hablar con gentileza pero franca y directamente con los niños.
 - Usar la palabra “muerte” o “murió.”
 - Presentar los hechos sobre lo que le sucede al cuerpo físico, así como las creencias religiosas de su familia.
 - No les diga a los niños que no deben preocuparse ni minimizar sus angustias.

Cómo hablar con los niños sobre la muerte



Duelo y Covid-19

Los siguientes factores pueden intensificar el estrés relacionado con la pérdida:

- Una muerte repentina (Eisma et al., 2020)
- No poder visitar a un familiar moribundo antes de que muera (Mayland et al., 2020)
- Apoyo limitado directo y en persona (Wallace et al., 2020)
- Ausencia de prácticas y rituales tradicionales de duelo (Eisma et al., 2020)
- Interrupción y estrés que ocurren en otros aspectos de la vida (por ejemplo, separación de la escuela, instituciones religiosas, participación extracurricular) (Morris et al., 2020)
- Exposición frecuente a recordatorios de la pandemia (por ejemplo, cobertura de los medios) (Whaley et al., 2017)

Common Reactions

EADADES	NIVEL DE ENTENDIMIENTO	COMPORTAMIENTO REACTIVO	NECESIDADES
2 Y MENOS	<ul style="list-style-type: none"> • Puede percibir que algo está diferente en el hogar. • Todavía no entiende lo que es la muerte. • Probablemente no recordará a la persona que falleció. 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidad • Apego a los adultos • Comportamiento regresivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Atención no verbal (como abrazar y mecer) • Rutina estable
2-5	<ul style="list-style-type: none"> • Ve la muerte como algo temporal – cree que la persona va a regresar. Sin temor a la muerte, pero con temor a la separación. • Normalmente no puede comprender los conceptos de cielo, vida después de la muerte o alma. • Siente tristeza, pero normalmente los periodos de duelo se intercalan con comportamiento normal de juego. • Substituye el apego con la persona fallecida con apego otra persona. • Puede que no recuerde a la persona que falleció. 	<ul style="list-style-type: none"> • Regresión (mojar la cama, chuparse el dedo) • Miedo a la separación • Pesadillas • Agresión • Incumplimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Rutina diaria estable • Estructura • Honestidad, usa las palabras "muerte" y "falleció" • Respuesta a las preguntas con honestidad, pero simples • Amor • Consuelo • Para ser escuchado, así que escucha
6-9	<ul style="list-style-type: none"> • Comienza a comprender que la muerte es permanente. • Desarrolla miedo a la muerte y a que otros fallezcan. • Se puede sentir culpa y culparse a sí mismo por la muerte; lo ve como un castigo por mal comportamiento. • Pensamiento mágico: puede verse a si mismo como la causa del fallecimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Altas y bajas en el duelo • Cuidado compulsivo • Agresión • Posesividad (por ejemplo, del otro) padre • Regresión • Quejas somáticas • Fobia a la escuela • Miedos exagerados 	<ul style="list-style-type: none"> • Formas de expresar sus sentimientos (arte, escritura, etc) • Respuestas concretas • Validación de sentimientos • Amor • Asegurarles que ellos no son los culpables • Para ser escuchado, así que escucha
10-12	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene una visión realista de la muerte y su permanencia. • Hace preguntas específicas sobre la muerte, el cuerpo, etc. Interesado en los detalles sangrientos. • Preocupado con preguntas prácticas (¿Quién me va a cuidar? ¿Cómo cambiará mi estilo de vida familiar? Etc.) • Se identifica fuertemente con el fallecido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Molesto por el trastorno en sus vidas • Culpa a otros por la pérdida • Ansiedad de separación, algo de negación y/o culpa • Dificultad para concentrarse • Disminución en el rendimiento escolar • Quieren ser los que "solucionan todo" 	<ul style="list-style-type: none"> • Permiso y válvulas de escape para expresar sentimientos, incluyendo enojo, alivio, tristeza, etc. • Validación de sentimientos • Ofertas de apoyo y asistencia en cómo los podemos ayudar a ser escuchados así que escucha, escucha.



Alertas:

- Decir que quiere morir
- Amenazar con lastimarse o estar lastimándose a sí mismo o a otra persona
- Dañar propiedad
- Automedicarse con drogas o alcohol
- Retirarse socialmente
- Tristeza constante con poca o ninguna interrupción
- Ansiedad extrema

Estrategias para apoyar a los niños en duelo

- Usted conoce estrategias que le han ayudado en el pasado a disminuir la angustia de sus hijos – inténtelas ahora
- Mantenga las rutinas de la familia lo más intactas que sea posible (la hora de comer, la hora de acostarse, etc.)
- Lectura o pasatiempo que promuevan distracciones saludables.
- Hablar con otros, escribir en un diario, escribir en blogs, arte, música para promover la expresión de sentimientos
- Ejercicio, yoga (Explorador interno)
- Técnicas de relajación, concientización
- Ayude a los niños a identificar los pasos que pueden tomar personalmente para proteger su propia salud y ayudar a los demás

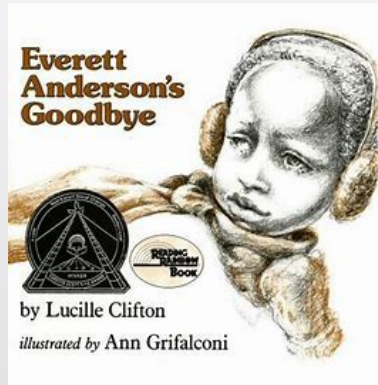
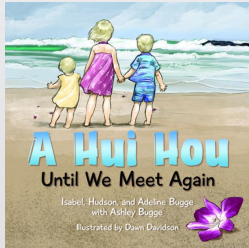
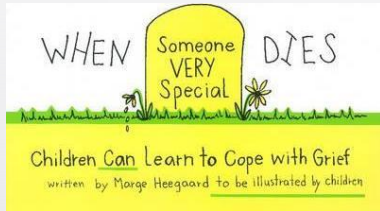


Unas palabras sobre la autocuidado

En momentos de duelo, los niños sintonizan cómo sus padres/cuidadores manejan el duelo y se dan cuenta de sus acciones. (The Dougy Centre, n.d.; Whaley et al., 2017).



Recursos



Biblioterapia:

- *Always in My Heart*, 4 años en adelante
- *I Miss You: A First Look at Death* por Pat Thomas, 4 años en adelante
- *When Someone Very Special Dies* por Marge Heegaard, 8 años en adelante
- *Everett Anderson's Goodbye* por Lucille Clifton, entre 5 y 8 años
- *A Hui Hou, Until We Meet Again*, entre 5 y 8 años

Recursos

[Grief Resources for Kids | Dougy Center](#)

[GoodGrief.org/resources](https://www.goodgrief.org/resources)

(Recursos de duelo para niños | Centro Dougy
GoodGrief.org/resources)

Crear una caja de recuerdos

Todo lo que necesita hacer es encontrar algún tipo de caja (u otro recipiente) de la casa, hacer que la decoren y luego sugerir que la llenen con objetos que les traen buenos recuerdos de la persona que perdieron. Esto podría ser cualquier cosa, desde dibujos, tarjetas, fotos, hasta un regalo especial que recibieron del difunto.





The Elizabeth Hospice

Leading. Human. Kind.



Preguntas