



Care Dimensions, uno de los primeros programas de servicios de hospicio y el mayor de la región, provee servicios en más de 95 comunidades en el Este de Massachusetts.

Como líderes en el cuidado de enfermedad avanzada no lucrativo basados en la comunidad, honramos la diversidad y damos la bienvenida a pacientes de toda raza, color, origen nacional, edad, religión, orientación sexual o expresión de género. Nuestros servicios incluyen:

- Servicios de hospice
- Cuidado paliativo
- Programas especializados: *Demencia, Enfermedades cardiacas y pulmonares, Pediatría, Adultos con discapacidades de desarrollo*
- Satisfaciendo las necesidades únicas de: *Veteranos y Comunidad LGBTQ*
- Kaplan Family Hospice House y Care Dimensions Hospice House
- Apoyo en casos de aflicción
- Educación y entrenamiento

Tel. principal: 888-283-1722

Para referir un paciente: 888-287-1255

Fax para referir a un paciente: 978-774-4389

CareDimensions.org



ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-888-283-1722 (TTY: 7-1-1).

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-283-1722 (TTY: 7-1-1).

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-888-283-1722 (TTY: 7-1-1).

La aflicción en niños y adolescentes

Una guía para familias



Atravesando momentos de aflicción

Es natural querer proteger a los niños para que no sufran debido a sentimientos dolorosos. Pero los niños, al igual que los adultos, necesitan tiempo para procesar sus emociones, lugares seguros para dar rienda suelta a su dolor y la oportunidad de decir adiós.

Este folleto le ayudará a usted y a su(s) hijo(a) (s) a prepararse para lo que el futuro les depare tras la pérdida de un ser querido. Usted aprenderá acerca de reacciones comunes debido a la aflicción, conocerá recursos para ayudarles a pasar esa etapa de desconsuelo y cómo ofrecerles oportunidades de decir adiós. Además, será capaz de reconocer su desconsuelo a todas las edades y obtener respuestas a algunas de sus preguntas más difíciles.

Los adultos pueden pensar que los niños no son capaces de entender la muerte. Pero con ayuda, los niños pueden aprender que la muerte es una parte natural de la vida. Usted puede mostrar a sus hijos que no hay nada malo en afligirse y ayudarles a entender que las emociones que están sintiendo son normales.



Entender las reacciones de sus hijos

Después que alguien muere, los niños expresan sus reacciones al dolor y sus sentimientos de varias maneras. Es importante recordar que dichas reacciones pueden ir y venir y que probablemente su(s) hijo(a)s exprese(n) la pérdida de manera distinta a medida que vaya(n) creciendo.

Independientemente de la edad del menor, hay formas en las que usted puede ayudarle a pasar su dolor. Esté a su disposición y ofrézcale su espacio cuando se lo pida. Lo más importante es que los niños tengan un cierto sentido de elección y control. Deles oportunidades, pero no les fuerce a situaciones en las que no tienen interés.

Sea honesto(a) y directo(a) con sus niños y recuerde que si los niños preguntan, están preparados para recibir una respuesta. Sea cuidadoso(a) con las palabras que escoja.

Recuerde que no hay una forma buena o mala de experimentar el duelo. Los sentimientos de aflicción pueden ir y venir como una ola. Tan normales como cualquiera de estas reacciones, así de normal es también para sus niños no experimentar estas respuestas en particular. Déjese llevar por el comportamiento de su menor y confíe en su proceso de duelo.



Reacciones normales de aflicción

- Actuar “normalmente” como si la muerte no hubiese ocurrido
- Regresión
- Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido
- Cambios en el apetito
- Falta de concentración
- Aumento de irritabilidad
- Demostrar interés por cosas muertas
- Cambios en el desempeño académico
- Retraimiento
- Ansiedad por separación
- Escuchar y/o hablar a quien falleció
- Sentimientos de alivio, culpabilidad, cólera, soledad, confusión, tristeza, vacío, ansiedad, etc.

Bebés y niños pequeños

- Perciben un cambio en la rutina
- Reaccionan a las emociones de los adultos
- Pudieran estar irritables, apegados a personas o llorar demasiado
- Experimentar erupción ligera en la piel
- Alteración del sueño
- Mostrarse ansiosos o enojados cuando se separan de las personas que los cuidan

Trate de ajustarse a las rutinas y horarios usuales tanto como sea posible.

Manténgase físicamente cerca para ayudar a los pequeños a sentirse seguros.

Edades 3 - 6

- Tienen cierta comprensión de la muerte pero piensan que es solo temporal y que los muertos pueden regresar
- Sienten que de alguna forma han causado la muerte
- Exteriorizan sus sentimientos cuando juegan
- Pueden preguntar repetidamente cuándo la persona fallecida regresará
- Pudieran presentar dolor abdominal

- Tienen dificultad para concentrarse en la escuela y sueñan despiertos
- Podrían mostrarse agresivos, sentirse tristes, asustados o irritables — llorar o pelear
- Pueden retroceder, hablando como bebés, chuparse el dedo u orinarse en la cama

Use términos y explicaciones simples. Puede explicar por ejemplo que “la abuela se puso muy enferma y ni las medicinas ni los médicos pudieron curarla”. Asegúrese de que los niños sepan que ellos no ocasionaron la muerte.

Edades 6 - 9

- Comienzan a comprender que la muerte es definitiva
- Necesitan o quieren detalles acerca de cómo murió la persona
- Pueden negar que la muerte ocurrió
- Temen que otras personas amadas mueran
- Pudieran tener pesadillas
- Tienen problemas en concentrarse, especialmente en la escuela
- Pueden mostrar un aumento en las necesidades, agresión o buen comportamiento

Hable a sus niños sobre las razones por las cuales las personas tienen que morir y estimúelos a hacer preguntas. Asegúreles que siempre habrá adultos para ayudar a cuidar de ellos.

Edades 9 - 12

- Entienden que la muerte es inevitable y ocurre a todos
- Sentimientos de enojo, culpabilidad o confusión
- Pueden tornarse agresivos o violentos
- Pueden aislarse de otros y tratar de ocultar sus sentimientos
- Podrían negar sentimientos o tristeza o insistir en que no les importa



Comuníquese abiertamente con los niños en este grupo de edades acerca de la persona que falleció y estimúelo a expresar estos sentimientos adecuadamente. Hágales saber que está bien mostrar emociones mostrándoles las suyas propias.

Adolescentes

- Preocupación con la muerte
- Dirán que no necesitan ayuda alguna
- Actuarán como si no quisieran hablar acerca de la muerte
- Pudieran darse al uso de drogas o alcohol
- Reaccionan cuidando de otros
- Sienten enojo o culpa
- Pueden presentar depresión crónica, dificultades con el sueño, inquietud y poca autoestima
- Podrían manifestar una exageración desproporcionada de sentimientos

Proporcione solidez y orientación, incluso si los adolescentes se resisten a ello. Preserve la cercanía familiar, pero respetando siempre la privacidad. Permita que pasen más tiempo de lo acostumbrado con amigos.



Ayude a sus hijos a expresar su dolor

Responda preguntas a fondo — Hágalo de modo simple

Explique qué significa “muerte”: el cuerpo de la persona “dejó de funcionar”. Si usted utiliza la expresión “se fue al más allá”, asegúrese de explicar lo que esta expresión quiere decir. No diga que la persona “se fue” o “descansó/duerme en paz”. Un(a) niño(a) podría creer que la persona regresará o se despertará. O, el menor podría temer irse a dormir, pensando que también morirá.

Sea honesto(a)

Si alguien murió debido a cáncer, explíqueles que la persona estaba “muy enferma de una enfermedad llamada cáncer”. Esto ayuda a aplacar los temores de niños mostrando una diferencia entre una enfermedad grave y una benigna, tal como un resfriado.

Apoye y respete los sentimientos de sus hijos

Los niños no siempre saben cómo expresar sus sentimientos o pueden temer hacerlo. La intensidad de sentimientos asociados a la muerte se sienten con frecuencia poco conocidos. Diga a los niños que no es malo llorar o estar triste cuando alguien muere. Permita a los niños verle llorar a usted o a otros adultos y expresar emoción. Hágales saber que es normal que sigan jugando. Hable acerca de recuerdos alegres en torno a la persona fallecida.

Mantenga las rutinas

Conservar las rutinas diarias da a los niños un sentido de protección y seguridad. Continúe estableciendo límites como lo hacía antes. En lugar de hablar de sentimientos, por lo general los niños los muestran. Permítales espacio y materiales para hacerlo (bloques, almohadas, juguetes suaves, animales de peluche, etc.).

Sea paciente y comprensivo(a)

No hay tiempo establecido para sentirse afligido(a). Todos los niños reaccionan de modo diferente ante la muerte de un ser querido. Haga a su hijo(a) saber que usted estará ahí siempre para escucharle y ayudarle cuando necesite hablar.

Abrácelos mucho

El contacto físico puede ayudar a su hijo(a) a sentirse lo suficientemente seguro(a) para expresar sus emociones. Asimismo puede calmar sus temores de que también usted podría morir. Algunos niños pudieran preferir no ser tocados. Siempre pregunte antes y respete su respuesta incluso si es no.

Muestre su dolor

Expresé sus emociones y demuestre que le importa hablando abiertamente sobre sus sentimientos: “Este es un momento difícil para todos nosotros. Habrá momentos en que puedas verme llorar y alterarme, incluso enojarme. Pero no estaré enojado(a) contigo. ¡Yo te amo mucho! Este es un momento que nos hace sentir muy tristes. Si sientes que quieres llorar, también está bien. “Cuando los adultos muestran emociones, se muestran como modelo a los niños de que esto es bueno. Los adultos también pueden mencionar cosas que pueden sentirse como apoyo (un abrazo, caminar, hablar, tiempo de reposo, etc.).



Hable al mismo nivel de los niños

Tóquelos o tómelos de la mano para que se sientan seguros y amados. Hable directamente y evite clichés como “ahora tienes que ser fuerte”, o “muestra a todos que eres un niño(a) grande”. Incluso si su voz es insegura por la emoción, hablar le ayudará a afrontar este difícil momento.

Evite frases como “pérdida”, “apartado(a) de nosotros” pues puede enviar mensajes confusos. Recuerde que los niños piensan en términos concretos. Son necesarias explicaciones simples. Incluso abrazarlos y sentarse muy juntos puede significar mucho.

Esté preparado(a) para responder preguntas difíciles

Con frecuencia los niños traen a colación preguntas como: “¿Adónde va el cuerpo?” “¿Hay vida después de la muerte? ¿Cómo haremos sin esta persona para amarnos, atender la casa o pagar las cuentas?”. Prepárese antes con tiempo para este tipo de preguntas. Sea abierto(a) y directo(a). Este tiene que ser un momento para compartir. Está bien que diga “No tengo todas las respuestas, pero trataremos de obtenerlas”. También puede devolver algunas preguntas: “¿Qué piensas que le pase a alguien que muere?”

Ayude a sus hijos a decir adiós

Decir adiós es importante para los niños de todas las edades porque les ayuda a validar, conmemorar y recordar a su ser querido. A continuación algunas formas de actividades que se sugieren para ayudarle a usted y a su familia a sentir su duelo y comenzar a sanar juntos.

Escriban una carta

Sugiera a sus hijos escribir una carta a la persona que ha fallecido. Esto puede permitirles decir algunas cosas que no se expresaron al momento de morir por una razón cualquiera. Puede que el menor quiera depositar la carta en el ataúd, dejarla en la tumba o conservarla.

Dibujen

Esto puede ser más fácil que escribir, especialmente para niños más pequeños. Un niño(a) puede hacer un dibujo de algo que le recuerde a su persona amada. El dibujar es una forma de expresión alegre para los niños.

Recuerden a la persona que falleció

Hablen sobre la persona recordando hechos e historias familiares sobre la persona. Estimule a sus hijos a compartir sus memorias favoritas. Demuestre a su hijo(a) que está bien reírse y recordar épocas felices.

Creen un libro de recortes o Álbum de Memorias

Los niños tienen una capacidad limitada para recordar cosas pasadas. Use fotos y otros objetos relacionados con hechos que hagan recordar a sus niños a su ser querido. Puede que un menor quiera conservar algo que perteneció a la persona, cosas favoritas del(la) fallecido(a), escritos o dibujos. Mientras más se hable sobre los recuerdos, más fácil les será recordar.



Hagan una almohada

Use una camisa vieja o sábana de la persona que falleció para hacer una almohada o cojín para que el menor la conserve.

Visiten la tumba o lugar especial

Visitar la tumba ayuda a los niños a entender donde está el cuerpo físico. Si el cuerpo ha sido cremado, piense en un lugar que ha sido importante para ellos. Ahí sus hijos pueden pasar un tiempo especial recordando a la persona amada.

Creen una ceremonia especial

Enciendan una vela, digan una oración, reciten un poema o lleven a cabo un servicio de recordación especial que sus hijos ayuden a organizar. Otra opción es sembrar un árbol o flores. Pequeñas acciones es algo muy importante para los niños que están pasando por un duelo. Permitirles disfrutar de este momento para celebrar la vida de alguien a quien aman les ayuda a honrarlo de una manera suya propia muy especial.



Respuestas a preguntas difíciles

¿Debe un menor visitar a un ser querido que está muriendo?

Sí, si desea hacerlo. Permite reconocer los temores y sentimientos relacionados con la visita a alguien que está muy enfermo y evita ideas erróneas. Prepárelos para la visita describiéndoles el entorno del ser querido. Si el ser querido luce/actúa diferente, explíqueles el porqué de los cambios. Recuerde a los menores que “incluso si el abuelo parece estar diferente, sigue siendo la misma persona en su interior”. Recuerde al niño que esta es una buena oportunidad para continuar creando recuerdos mientras la persona está con vida. Los niños necesitan tiempo para incorporar el proceso de la muerte y decir adiós.

¿Cómo hablar a mis hijos en caso de una muerte inesperada?

Un asesinato, un suicidio o una muerte debido a un accidente por ejemplo, pueden ocasionar emociones intensas. El menor podría creer que él/ella la causó. Sea siempre honesto(a) y abierto(a) utilizando lenguaje apropiado según la edad para ayudar a aclarar malentendidos.

Dado que cada situación es única, sugerimos contactar a su cuidador(a), trabajador(a) social o llamar al personal de apoyo de *Care Dimensions' Grief Support (Apoyo en duelo)* al 855-774-5100 para recomendaciones específicas sobre cómo informar a sus hijos acerca de una muerte traumática y/o súbita.

¿Deben mis hijos asistir a las honras fúnebres?

Sí, si desean hacerlo. Deles una explicación simple, tal como “Es un momento especial cuando las personas se reúnen para decir adiós a alguien que quieren”. Pregúnteles si desean asistir; ofrézcales la opción. Si van a ir, infórmeles de lo que deben esperar. Describa o visite la funeraria o lugar donde se realizará el servicio con anterioridad. Si el cadáver será expuesto, sea honesto(a) y dé detalles de lo que verán y que será la última vez que podrán ver el cuerpo de su ser querido. Hable al respecto. Considere tener un adulto disponible para pasar tiempo con los niños en otra habitación o llevar a los niños a casa antes si la situación comienza a ponerse difícil.

¿Cómo sé si mis hijos necesitan más apoyo para paliar su dolor?

Los niños que están de luto pudieran beneficiarse si están con otros niños que han tenido pérdidas similares. Es normal que muestren algunos de estos síntomas: cambios de comportamiento bruscos, pesadillas o miedo a estar solos, retraimiento, depresión, cambios constantes en el desempeño escolar o se quejan continuamente (de dolores de cabeza o del estómago). Si estos problemas parecen ser extremos o persistentes, asegúrese de buscar ayuda profesional.

Para información adicional y apoyo para niños y familias que están de luto, por favor contactar nuestro programa para niños llamando al 855-774-5100.

El programa de apoyo *Care Dimensions' Grief Support (Apoyo en duelo)* guía a las personas a través de momentos difíciles tras la pérdida de alguien especial. Le ayudamos a entender lo que está experimentando e identificamos recursos para ayudarle a lidiar con ello. Le ofrecemos una serie de opciones para aprender más acerca del dolor y sus sentimientos, ya sea que prefiera asistencia individual o en grupo. Al mismo tiempo, el programa se dedica a ayudar a otros a aprender cómo respaldar y consolar a personas queridas que sufren una pérdida.

El programa guía a las personas a través de momentos difíciles posteriores a la pérdida de alguien especial. Le ayudamos a entender por lo que está pasando e identificar los recursos para ayudarle a lidiar con ello. Le ofrecemos una serie de opciones para conocer más sobre el dolor y sus sentimientos, ya sea que prefiera asistencia individualmente o en grupo. Al mismo tiempo, el programa tiene como fin ayudar a otros a que aprendan cómo apoyar y reconfortar a seres queridos que están sufriendo.

