

El duelo en los niños



¿Como ayudar a los niños en el duelo?

La pérdida de un ser querido es un hecho ineludible que forma parte de la vida. **Todos los seres humanos vamos a tener que enfrentarnos a ella en algún momento.**

Aunque pensar en esa realidad nos cuesta y nos duele, es algo inherente a la vida. Ponerle palabras a este suceso resulta muy complicado, más aún si se trata de comunicárselo a los más pequeños. Generalmente surge un temor en los adultos

ante esta situación y en ocasiones se elige ocultar la verdad de la pérdida o callarla. Nos apoyamos en el posible impacto o en la dificultad que creemos que tienen los niños para procesar la muerte de un ser querido.

Por eso acabamos dando explicaciones erróneas que sólo van a llevar al niño a una confusión mayor.

Es normal tratar de proteger a los niños. Creemos que evitándolas les ahorramos sufrimiento, pero es todo lo contrario: los apartamos de un evento fundamental en sus vidas y es imposible evitarles todo el dolor.



De hecho, si los niños crecen sin exponerse al sufrimiento, serán más propensos a la frustración y no desarrollarán las habilidades necesarias para afrontar eventos a los que seguramente deberán enfrentarse cuando alcancen la edad adulta.

Sin embargo, en los momentos en que tratamos de hablar con los niños tras el fallecimiento de una persona de su entorno, nos surgen muchas dudas sobre cómo abordar múltiples cuestiones que se plantean o se van a plantear:

¿Cómo se lo cuento?

¿Entienden lo que es la muerte?

**¿Es mejor que sepa
o que no sepa?**

¿Los niños están en duelo?

¿Le traumatizaré?

¿Cómo puedo prepararle?

¿Deben vernos llorar?

**¿Lo vive igual un adolescente que un
niño de diez años o uno de cinco?**



Claves para ayudar a los niños en el duelo

Ofrecer al niño o niña compañía y protección familiar: no alejarles de la familia directa, invitar a algún amigo o amiga, o a otro niño o niña de la familia, si él o ella lo demandan, para que no se desconecte de su mundo infantil.

Restablecer cuanto antes su vida cotidiana, que su vida siga siendo la misma.

Si la persona fallecida es una figura de apego, uno de sus progenitores, es vital poner en marcha todos los recursos de apoyo, ya que sus recursos internos son muy frágiles. Es necesario que otra persona cercana y cotidiana para el niño/a tome las riendas de su vida y le ofrezca un mundo seguro y contenedor.

Ayudarle a expresar lo que duda, piensa y siente, acerca de lo sucedido, hablando y recordando con cercanía a la persona fallecida, comentando sus dibujos, participando en sus juegos, recopilando fotos de la persona fallecida, haciendo un álbum de recuerdos, escribiendo un diario. Es aconsejable evitar preguntas directas acerca de cómo se siente, de si tiene miedos.

Ayudarle a comprender el hecho de la muerte. **A destacar tres elementos clave:**

- **Decir siempre la verdad.**
- **Explicar la muerte en términos reales.**
- **Tratar de averiguar y aclarar todo lo que pueda inquietarle o preocuparle.**

(culpabilidad, miedo a la pérdida de otras personas queridas, miedo a olvidar a la persona fallecida).



Pinceladas de amor

Pinceladas de amor, es un homenaje que permite la expresión de sentimientos a través del color porque cada color tiene un significado, los momentos compartidos con nuestros seres amados pueden tener forma y color creando una obra de arte.


La creatividad es ilimitada, por lo que ayudara al niño a darle un significado a todo aquello que está sintiendo.

Este homenaje es para que junto a sus niños puedan expresar en un lienzo lo que el corazón a viva voz no puede decir a través de pinceladas de amor y desde el corazón transmitiendo todo su amor.

Necesitarás:

- 1 lienzo para pintar en blanco
 - 1 juego de Pinceles
 - 1 paleta de colores
- Oleo u acrílico
- 1 caballete
 - 1 música Instrumental de fondo o canción especial según familia

Mientras van dibujando en un lienzo con amor, dejen que la música acaricie su corazón.



Haz click aquí para ser parte del Zoom Meeting con el tema **¿Cómo ayudar a los niños a vivir un duelo?**

https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZAIdeGupzMpHdAJ6a9Flh5wZfQc_AUOqr1J