



Apoyar el dolor y la pérdida

Head Start Heals - Preguntas frecuentes

P. ¿Qué acciones o pasos debo tomar para brindar consuelo a un niño en edad de preescolar cuyo padre falleció? ¿Cuál es mi función como maestro si el niño experimenta muerte en la familia?

Los niños en edad preescolar que están en duelo necesitan conexión con adultos cariñosos durante tiempos tan solitarios en su vida. Los maestros tienen un rol importante para apoyar al niño y a los miembros de la familia sobrevivientes ayudando a establecer rutinas y actividades normales. Es posible que quieran contar esta historia muchas veces porque alivia parte del dolor. Usted no necesita tener algo especial para decir. Solo debe demostrar interés, sentarse cerca, escuchar con calma y validar sus sentimientos. Puede decir algo como, "Realmente extrañas a tu mamá" o "era muy divertido dar los paseos con el abuelo" o "tu papá te amaba muchísimo".

Solo escuchar es un don importante. Anime al niño a traer una imagen si le gustaría. Brinde oportunidades extra para el juego creativo y la expresión artística, ya que muchos niños contarán su "historia" a través del juego.

Asegúrese de que alguien en el programa pase tiempo extra durante varias semanas con el padre sobreviviente para darle la oportunidad de hablar, también, y responder las preguntas sobre cómo responder a las necesidades del niño en el hogar. Tal vez pueden crear una caja de memoria, o incluir al niño en rituales como prender velas en conmemoración o hacer dibujos, de manera consistente con su cultura y tradiciones familiares.

Recursos adicionales:

Alan Wolfelt, ayudar a los bebés y niños pequeños cuando muere alguien que aman
http://griefwords.com/index.cgi?action=page&page=articles%2Fhelping26.html&site_id=70

No se puede proteger a los niños del dolor por la pérdida de un ser querido, pero puede ayudar a desarrollar una forma saludable para sobrellevar la situación
<https://childmind.org/article/helping-children-deal-grief/>

Salud mental, recursos, apoyo, respuesta, recuperación
https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/mental-health/article/mental-health-resources-support-response_recovery

Trauma y Experiencias Adversas en la Niñez ACES
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/publication/trauma-adverse-childhood-experiences-aces>

P. ¿Cómo le explica el concepto de muerte a un niño en edad preescolar? ¿Debemos decirles a los niños que el maestro se fue o debemos decirles la verdad que el maestro falleció?

Es importante ser honestos si alguien murió, y dar explicaciones muy simples. En el caso del fallecimiento de un maestro, el personal de servicios sociales o el equipo de liderazgo del programa probablemente informará a los padres y les brindará formas simples para explicar la pérdida a cada niño individualmente. El consultor de salud del programa también puede ser un recurso útil para ofrecer formas para compartir esta información con las familias.

Si un niño pregunta qué significa cuando alguien muere, puede decir, "Cuando una persona se muere, su cuerpo deja de funcionar. Ya no puede caminar o comer o moverse, y ya no les duele nada (ni están enfermos)". Cuando habla con un niño que ha experimentado una pérdida, pregúntele si tiene alguna pregunta o preocupación para que pueda responder. Está bien decir: "No lo sé".

Recursos adicionales:

Guiar a los adultos para hablar con los niños sobre la muerte y los servicios de asistencia
https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/guiding_adults_in_talking_about_death_and_services.pdf

Sesame Street - Explicar la muerte a los niños
<https://sesamestreetformilitaryfamilies.org/topic/grief/?ytid=XI4-8ZQ1PRE>

Lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer con respecto a hablar con un niño sobre la muerte
[The-dos-and-don'ts-talking-child-about-death](#)

Hablar con los niños sobre la muerte
<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=discussing-death-with-children-90-P03046>

P. ¿Qué sucede cuando los bebés y niños pequeños experimentan la muerte de alguien que aman? ¿A qué edad un niño es demasiado joven para hablar sobre la muerte de un padre?

Muchos adultos piensan que los bebés y los niños pequeños no pueden sufrir una pérdida, pero esto es un mito. Cualquier niño que es lo suficientemente grande para amar es lo suficientemente grande para sufrir una pérdida. Incluso un bebé se da cuenta de la pérdida de su ser querido y reacciona. Puede notar más llanto, tristeza o cambios en los patrones de alimentación y sueño.

Trate de mantener el horario original del niño si es posible. Ofrezca consuelo físico sosteniendo al niño (tal vez en una mochila frontal), dele masajes al bebé, hable, cante, mueva y sonría al bebé durante todo el día. No se preocupe de estar malcriando al niño. Este contacto extra es importante para ayudar a que el niño se sienta seguro.

Los niños pequeños también necesitan consuelo y la seguridad de rutinas tranquilas y previsibles. Este no es un buen momento para comenzar una nueva escuela o hacer otros cambios. Es mejor para el niño tener una atención uno a uno con un cuidador o maestro principal a lo largo del día. No sería inusual que exhiba comportamientos "de bebé" como deslices en el entrenamiento para ir al baño, despertarse a la noche o mayor apego. Sea paciente y sepa aceptar. En general, si un niño pregunta por su mamá, lo mejor es ser honesto y decir que se murió, aunque no lo entenderá por completo, en lugar de decir que está "durmiendo" o "se fue", ya que puede ser confuso o incluso dar miedo.

Recursos adicionales:

Ayudar a su niño pequeño a sobrellevar el dolor y la muerte

<https://www.zerotothree.org/resources/3366-helping-your-toddler-cope-with-grief-and-death>

Guiar a los adultos para hablar con los niños sobre la muerte y los servicios de asistencia

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/guiding_adults_in_talking_about_death_and_services.pdf

Cuando una familia está en duelo

<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=when-a-family-grieves-1-1746>

P. ¿Qué puedo esperar si un niño está en duelo?

Los niños en edad preescolar que están en duelo, a veces, pueden parecer abrumados con tristeza, enojo, miedo o frustración y, otras veces, parecer totalmente "bien". Esto es normal. A menudo, el niño no entiende que la muerte es permanente, por lo que puede esperar que la persona que murió regrese. A veces, el niño se preocupa de que tiene la culpa por la muerte de la persona (si no se hubiera portado mal, tal vez la persona no hubiese muerto). Usted puede asegurarle que no es su culpa de ninguna manera. Esté atento a preocupaciones como esta.

Recursos adicionales:

Reacciones al duelo de los niños y jóvenes por grupo de edad

<https://www.kidshealth.org.nz/bereavement-reactions-children-young-people-age-group>

Dolor y niños

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Grief-008.aspx

El duelo durante la infancia y la adolescencia

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK217849/>

P. ¿Cuáles son los signos del trauma en un niño cuando un padre muere, y cuándo debo derivar al niño y a la familia a apoyos adicionales o terapia?

Cuando un niño está en duelo, puede ser útil para los maestros de Head Start acceder a consultoría de salud mental o asistencia de servicio social. Una derivación al cuidador sobreviviente y el niño para reunirse con un terapeuta puede ser útil para cualquier bebé, niño pequeño o niño en edad preescolar que experimenta este tipo de pérdida profunda. Si bien la mayoría de los niños eventualmente se adaptan a la pérdida, pueden volver a sufrir la pérdida de sus padres en hitos clave a medida que crecen. Una menor cantidad de niños desarrollan síntomas de trauma persistentes que pueden afectarlos más adelante en la vida. Para reducir la angustia y evitar problemas a largo plazo, consulte con un especialista en salud mental. Derive al niño para apoyos adicionales si sus reacciones parecen ser prolongados, intensos o si el niño muestra signos de:

- Dificultades para comer o dormir que no se resuelven
- Notable retraimiento social
- Dificultad para hablar sobre la persona que murió
- Comportamiento agresivo o enojo
- Crueldad con personas o animales
- Expresiones de culpa que persisten
- Temor o tristeza intensa o que no se alivia
- Síntomas físicos como dolor de estómago o dolor de cabeza
- Pesadillas o imágenes perturbadoras sobre la muerte
- Falta de habilidad para dar y recibir afecto

Recursos adicionales:

Ayudar a un niño a sobrellevar la muerte de un padre

<https://www.kidshealth.org.nz/helping-child-cope-death-parent>

Cuándo buscar derivación o consultoría

https://www.aacap.org/AACAP/Member_Resources/Practice_Information/When_to_Seek_Referral_or_Consultation_with_a_CAP.aspx

Promover la empatía y entender el trauma

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/safety-practices/article/promoting-empathy-understanding-trauma>

P. ¿Cómo responder a un niño que ha perdido a alguien por el COVID-19 que tiene miedo de que otro ser querido lo deje?

Los niños que pierden a alguien cercano a veces se preocupan de que otros miembros de la familia también mueran. Si surgen este tipo de preocupaciones, puede reconocer la preocupación, "pareces realmente preocupado". Asegure al niño que los adultos clave en el círculo de su familia están sanos y fuertes y se cuidan mucho para mantenerse saludables. Puede agregar que espera que el padre sobreviviente esté hasta que sea grande. Asegúrese de que los planes de lecciones incluyan actividades de relajación y que el aula mantenga una rutina consistente y positiva. Céntrese en conectar con este niño repetidas veces a lo largo del día y encuentre actividades que lo involucren y juegue sus fortalezas.

Recursos adicionales:

Sobrellevar la pérdida durante el COVID-19: Ayudar a los niños y a las familias

https://www.stonybrookmedicine.edu/Crowell_Dealing_with_loss_during_COVID-19

Ayudar a su hijo pequeño a sobrellevar el dolor y la muerte

[3366-helping-your-toddler-cope-with-grief-and-death](https://www.kidshealth.org/nz/helping-child-cope-with-grief-and-death)

Ayudar a los niños con separación traumática o duelo traumático debido al COVID-19

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/helping_children_with_traumatic_separation_or_traumatic_grief_related_to_covid19.pdf

Niños que temen morir del COVID-19

<https://www.verywellfamily.com/kids-scared-of-death-from-coronavirus-4802235>

P. ¿Cómo podemos ayudar a los padres a entender que el niño es demasiado pequeño para sufrir y que podría beneficiarse del apoyo adicional y terapia?

Las familias que sienten tristeza probablemente al principio no se les ocurra pensar que su niño pequeño puede estar sufriendo. Sea paciente, comparta gentilmente información con el padre en duelo sobre las reacciones que se suelen observar en los niños pequeños, como los cambios en los patrones de sueño y miedo, etc. Aliéntelo a mantener sus excelentes esfuerzos para brindar cariño extra al niño. Continúe preguntando sobre el bienestar del padre y el ajuste del niño en el hogar. Acuda a los servicios sociales para apoyar al padre en duelo.

Recursos adicionales:

¿Esto es solo una etapa?

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/children-and-mental-health/index.shtml>

Después de que un ser querido muere

<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Documents/After-a-Loved-One-Dies-English.pdf>

Reacciones al duelo de los niños y jóvenes por grupo de edad

<https://www.kidshealth.org.nz/bereavement-reactions-children-young-people-age-group>

Series Cuéntame una historia

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/mental-health/article/tell-me-story-series>

P. ¿Cómo ayudar a una familia que perdió al padre del hogar durante el aislamiento?

Asegúrese de que sus necesidades básicas de comida, refugio y una fuente de ingresos se aborden lo antes posible. Su programa debe asegurarse de que alguien esté en contacto diario con la viuda para verificar su bienestar y el de los niños. Averigüe qué apoyo natural tiene en su vida (familia, amigos, etc.) que puedan ayudar. ¿Cuáles son sus prioridades y preocupaciones? La amabilidad del personal y otras familias puede ser muy útil.

Recursos adicionales:

Una guía para ayudar y obtener ayuda durante la crisis del coronavirus

<https://edition.cnn.com/interactive/2020/health/coronavirus-how-to-help/#meals-and-food-support>

La muerte de un ser querido

<https://hr.uw.edu/coronavirus/uw-carelink-during-covid-19/death-of-a-loved-one/>

P. Cuando los adultos no pueden hacer el duelo de las formas tradicionales debido a la pandemia, ¿cómo podemos ayudarlos?

El distanciamiento social y el aislamiento pueden hacer que el dolor por la pérdida sea mucho más difícil. Dependemos tanto de los abrazos y la cercanía física para el consuelo en tiempos normales. Sin embargo, algunos de los consuelos de las prácticas tradicionales de duelo se pueden mantener, incluso a la distancia. Asegúrese de que se cubran las necesidades básicas de las personas que quedan. Ahora es más importante que nunca hacer esfuerzos repetidos para mantenerse en contacto y evitar el posible aislamiento. Uno de los consuelos más importantes de las reuniones tradicionales es la oportunidad de contarle a la gente sobre la persona amada que murió, escuchar historias sobre ellos y hacer que amigos y familiares honren la vida que se perdió. Podemos hacer que las personas que están en duelo tengan la oportunidad de hablar preguntando qué fue lo que le dio alegría a su ser querido, qué era importante para ellos y preguntar más sobre la familia. Averigüe sobre las tradiciones culturales relevantes y busque formas significativas para honrar la vida que se perdió y a la vez recordar a las personas que quedaron.

Recursos adicionales:

Duelo traumático en la infancia: Información para padres y cuidadores

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/childhood_traumatic_grief_information_for_parents_and_caregivers.pdf

Apoyar a los niños y adolescentes en duelo durante la crisis global de salud del COVID-19

https://www.dougy.org/docs/Grief_during_COVID-19.pdf