

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A SOBRELLEVAR EL DOLOR Y LA MUERTE

Pautas para padres

Sea un buen oyente

Los niños necesitan su apoyo, su amor y su orientación. Escuchar sus inquietudes, temores y sentimientos con el corazón abierto es muy sanador para ellos. Escuche las preguntas del niño y responda solo con la información necesaria. Está bien admitir que no tiene todas las respuestas.

Transmita tranquilidad

Su aceptación y su tranquilidad los ayudará a sentirse seguros y protegidos en un momento en el que se sienten asustados. Esté físicamente cerca de ellos y déles muchos abrazos, esto siempre los ayuda.

Sea honesto

Es muy importante decirles la verdad a los niños acerca de lo que sucedió. Los niños generalmente pueden enfrentar noticias devastadoras cuando se les habla de forma adecuada. Con frecuencia, los secretos y las verdades a medias son más perjudiciales a largo plazo, generan más confusión en los niños y afectan sus sentimientos de confianza. También debe compartir sus sentimientos; permita que su hijo sepa cómo se siente.

Sea flexible

Los niños necesitan que se mantengan sus rutinas diarias; esto les brinda una sensación de seguridad. Al mismo tiempo, los padres deben ser flexibles y hacer algunas concesiones mientras los niños intentan sobrellevar su tristeza.

Esté atento

Concéntrese en sus hijos, observe sus comportamientos y controle sus cambios, reacciones inusuales o síntomas físicos. Limite la cantidad de programas de televisión o juegos violentos a los que los niños están expuestos. Asegúrese de que sus hijos duerman lo suficiente, hagan ejercicio y tengan una alimentación adecuada. Es muy importante que se mantengan saludables.

Sea abierto

Los niños afligidos necesitan válvulas de escape positivas para sus emociones. Es muy importante permitirles que expresen sus sentimientos. Es posible que los niños necesiten expresar sus emociones a través de juegos, ilustraciones, deportes, música o actividades de escritura o lectura. Acepte las diferentes formas de sobrellevar estos sentimientos tan intensos. Ofrezca a los niños todas las válvulas de escape posibles. También considere que quizá necesite recibir ayuda de otras personas. Pida ayuda cuando sea necesario, es un signo de fortaleza.

Sea paciente

Sobrellevar emociones intensas y dificultades lleva tiempo. La duración del duelo depende de cada persona. Los niños generalmente atraviesan diferentes etapas; pueden estar tristes y retraídos, y al instante, estar activos y jugando. Este viaje está lleno de altibajos; los niños necesitan tiempo para procesar la situación y superarla.

