

# 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.

