

El duelo

¿Cómo acompañar a nuestros hijos en este proceso?

Índice

1. Presentación	páginas 3 y 4
2. Importancia de hablar de la muerte	página 5
3. Problemas a los que nos enfrentamos	página 6
4. EL duelo hasta los 4 años	página 7
5. El duelo desde los 4 hasta los 6 años	páginas 8 y 9
6. El duelo desde los 6 hasta los 10 años	páginas 10 y 11
7. El duelo desde los 10 hasta los 13 años	páginas 12 y 13
8. Los derechos del niño	página 14
9. Emociones que se generan	páginas 15 y 16
10. Acompañamiento	páginas 17-23



El duelo es un proceso que necesita tiempo.

Es dinámico y activo, cambia, hay altibajos.

Es único. No hay un duelo igual a otro.

Implica trabajo personal y movilizar o aprender recursos y habilidades.

Normalmente hay que:

1. Aceptar la realidad de la muerte.
2. Trabajar las emociones asociadas.
3. Aprender a vivir en un mundo en el que el fallecido no está.
4. Recolocar al muerto en nuestra vida y seguir viviendo

Hay 3 temores muy frecuentes en el duelo infantil:

1. ¿Causé yo la muerte?
2. ¿Me pasará esto a mí?
3. ¿Quién me va a cuidar si les pasa algo a mis padres?



El duelo

La pérdida de un familiar o de algún ser vivo de su entorno más cercano en la infancia siempre es una situación complicada, con características diferenciadas en función del momento evolutivo en que se encuentre el niño.

A lo largo de la infancia el niño se encuentra en proceso de desarrollo tanto a nivel físico como cognitivo y emocional, lo que implica también que su capacidad de resolver problemas aún está desarrollándose.

En tanto que el niño es dependiente de los adultos, el proceso de duelo estará determinado tanto por las circunstancias inherentes al niño, como por las circunstancias del entorno y de las personas cercanas: actitudes de los adultos, aspectos emocionales y afectivos, situación económica y social.

(Pereira, 2002; FMLC, 2016)

Es vital explicar la muerte a los niños y adolescentes ya que...



Es universal

La muerte es un hecho ineludible que forma parte de la vida. Todos los seres humanos vamos a tener que enfrentarnos a ella en algún momento: desde el instante en que un ser vivo nace, existe la posibilidad de la muerte.



Sienten y cuestionan la muerte

Los niños y los adolescentes sufren la muerte de sus seres queridos, sienten y se cuestionan muchas cosas: sus preguntas, temores, comportamientos, inquietudes y dolor han de ser atendidos, escuchados y cuidados. Desde pequeños están en contacto con ella a través de los juegos, películas...



De el cómo y qué decirles, dependerán sus próximas experiencias

De nuestras explicaciones sobre la muerte dependerá la forma en que los niños vivan su primer duelo, que suele marcar las demás experiencias de pérdida que sufrirán y, especialmente, las experiencias de muerte que se encuentren. Sobre este último aspecto, estaremos de acuerdo en que a lo largo de la vida se producen muchas pérdidas: algunas más centrales y vitales que otras, pero todas son significativas de un modo u otro.

El duelo

Los principales problemas que existen para abordar el tema de la muerte con los niños y los adolescentes:

- Se ha perdido la naturalidad de la muerte y, con ello, el saber implícito que generaba.
- El instinto de protección nos lleva a alejar el sufrimiento de los menores y de ese modo, se impide que desarrollen habilidades de afrontamiento.
- Nuestra cultura considera la muerte como un tabú del que es preferible no hablar.
- Vivimos una vida alejada del sufrimiento.
- Transmitimos al niño que todo está a su alcance: "Si quieres, puedes".
- La muerte nos genera angustia y tratamos de proteger a los niños de ese sentimiento.
- Consideramos al adolescente como un adulto que ya maneja toda la información y todas las habilidades y competencias.

¿Cómo reaccionan los niños hasta los 4 años de edad ante la muerte ?

A esta edad, debido al nivel de desarrollo mental del niño, éste aún no es capaz de comprender el significado de la muerte a un nivel racional. Por este motivo, el niño experimenta el duelo como un período de separación y abandono que representa una amenaza para su seguridad y equilibrio afectivo.

¿Qué esperar de ellos?

A esta edad, los niños no tienen una comprensión real de la muerte y es probable que no puedan procesar que es permanente. Están muy enfocados en el presente y no entienden que la muerte significa “para siempre”. Pueden hacer las mismas preguntas una y otra vez. Sea paciente, consistente y tranquilízelo. El niño que está en duelo puede tener una serie de respuestas breves pero intensas.

- **Posibles expresiones de dolor:** regresión a comportamientos anteriores como chuparse el dedo y orinarse en la cama, problemas para dormir, irritabilidad, confusión.
- **Cómo puedes ayudar:** ser honesto, directo y breve cuando responda a preguntas, y muéstrese tranquilo y afectuoso. Continuar con las rutinas también es útil. A esta edad el juego es su salida para el duelo.



¿Cómo reaccionan los niños de 4 a 6 años ante la muerte?

Algunas de las respuestas más comunes ante la pérdida observadas a estas edades pueden ser:
Perplejidad | Regresión | Expresar el dolor a través del juego | Miedo a morir o a otra pérdida

Trata de un periodo evolutivo caracterizado por un estilo de pensamiento más concreto y mágico. Dada la concreción del pensamiento del niño, se produce una concepción más limitada del tiempo y de la muerte, pudiendo aparecer pensamientos de que la persona vuelve a la vida. También son comunes creencias irracionales como que la muerte puede ser contagiosa. Por este motivo, los niños a esta edad pueden hablar de la pérdida como si fuese algo cotidiano e incluso hacer que juegan con la persona fallecida. Según esta visión del acontecimiento, el niño puede considerar que la persona fallecida sigue con su día a día.

A nivel emocional y conductual, es común que el niño demuestre su necesidad de protección a través de una regresión, es decir, presencia de conductas más inmaduras con respecto a su edad (mojar la cama, pesadillas, miedo a la separación).

A esta edad puede resultar necesario explicar más de una vez el fallecimiento, sus circunstancias, el significado y las implicaciones de la muerte. Con el fin de lograr una mejor comprensión, podemos mencionar los muchos momentos de la vida cotidiana en los que la muerte nos rodea: plantas, animales etc.

Por otra parte, resulta conveniente evitar expresiones que indiquen que la persona fallecida puede volver como “se ha ido”, “se ha perdido”, así como vincular el fallecimiento a una causa concreta “se ha quedado dormido para siempre y no se va a despertar”. El estilo de pensamiento concreto propio de esta etapa puede generar confusión y temores en relación con este tipo de explicaciones en las que se disfraza la realidad, provocando temores como miedo a perderse o no volverse a despertar.

El duelo

¿Qué esperar de ellos?

Los niños de esta edad todavía podrían ver la muerte como reversible. Pueden sacar conclusiones incorrectas sobre la causa de la muerte, a esto se le conoce como “pensamiento mágico”.

También tienden a hacer muchas preguntas concretas: “¿Cómo murió?”. “¿Qué le pasará ahora?”.

- **Posibles expresiones de dolor:** pesadillas, regresión a comportamientos anteriores, cambios en el sueño y la alimentación, juego violento, intentar asumir el papel de la persona que murió.
- **Cómo puedes ayudar:** anímalos a expresar sus sentimientos a través de medios físicos, juegos simbólicos (dibujos e historias) y hable sobre la persona que murió.



El duelo

¿Cómo reaccionan los niños de 6 a 10 años ante la muerte?

Esta etapa de desarrollo, el niño necesita conceptualizar el hecho de la muerte. Se trata de una etapa en la que el niño suele tener adquirida la habilidad de comprender la muerte, aunque aun no está preparado para afrontarla o reaccionar racionalmente

Algunas de las respuestas que pueden aparecer a estas edades :

- **Negación:** pueden presentarse reacciones muy variadas entre la agresividad y la indiferencia. En los casos en los que el niño se muestra indiferente es probable que el niño sienta un bloqueo y una tristeza tan grandes que ha creado una barrera para que el fallecimiento no interfiera en su día a día. Necesita oportunidades para llorar o expresar la pérdida. En algunos casos, puede que incluso necesite que le demos permiso para expresarse.
- **Idealización:** insistencia en que el fallecido era perfecto. En este tipo de respuesta el niño se relaciona de forma imaginaria con la persona, incluso puede llegar a hablarle, jugar o escribirle.
- **Culpabilidad:** es una respuesta muy común, en especial cuando el niño presenta cierto embotamiento afectivo (no puede expresar la tristeza). Es importante que si niegan sus emociones considerándose «valientes» no se le corrija o recrimine, pues podría aumentar el sentimiento de culpa. Es importante tener en cuenta que los niños con sentimientos de culpa pueden necesitar ayuda más especializada para superar la situación.
- **El miedo y la vulnerabilidad:** el niño intenta ocultar los sentimientos, en especial ante los niños de su misma edad, por miedo a sentirse diferente.
- **Se ocupan de los demás:** en algunas ocasiones pueden aparecer conductas en las que el niño opta por tomar el relevo de la persona que falta, adoptando de alguna manera su rol. Por ejemplo, asumir la tarea de cuidar de sus hermanos cuando el niño ha perdido a uno de los progenitores.
- **Buscar a la persona que ha fallecido:** el niño puede buscar a la persona fallecida. Ante este tipo de reacciones, lo más recomendable es dejarle hacer o normalizar la situaciones, explicándole o haciéndole ver que nosotros también a veces le buscamos. Ante estas reacciones se recomienda controlar los tiempos, y en caso de aparecer de forma muy prolongada, buscar ayuda especializada.

El duelo

¿Qué esperar de ellos?

A esta edad, el pensamiento de los niños ha madurado y son más lógicos. Es posible que aún puedan pensar que la muerte es reversible, pero están empezando a comprender que es definitiva.

Los niños en edad escolar suelen hacer preguntas específicas y podrían querer saber los detalles. También podría preocuparles la manera como otras personas responden a la muerte. Quieren saber cuál es la manera “correcta” de responder y están empezando a tener la capacidad de llorar, comprender y reconocer el llanto en los demás.

A pesar de que su pensamiento es más lógico, podrían temer demasiado a las enfermedades y a las lesiones porque no entienden bien los mecanismos por los cuales las personas mueren. También podrían obsesionarse con el porqué de la muerte, especialmente si viola sus principios lógicos de lo correcto y lo incorrecto. Bajo cualquiera de estas circunstancias, trate de ayudar a los niños a desarrollar una explicación para la muerte que tenga sentido para ellos. Cuando crezcan, ellos podrán comenzar a comprender la pérdida de una manera más sofisticada.

- **Posibles expresiones de dolor:** regresión, problemas escolares, alejarse de los amigos, mal comportamiento, cambios en los hábitos de alimentación y de sueño, preocupaciones abrumadoras sobre su propio cuerpo, pensamientos sobre su propia muerte.
- **Cómo puede ayudar:** fomentar la expresión de los sentimientos sin importar cuáles sean. Explique las opciones y permítale elegir entre funerales y servicios conmemorativos. Esté presente, pero también permita que tenga tiempo a solas. Fomente las salidas y desahogos físicos. No evite hablar sobre la muerte ni contestar a sus preguntas.

¿Cómo reaccionan los niños de 10 a 13 años ante la muerte?

Es la etapa de desarrollo las preocupaciones del niño se relacionan con la forma y grado en que la pérdida afecta a la vida cotidiana, el impacto que genera la pérdida y el sufrimiento de las personas que le rodean. A esta edad, resulta relevante explicarles que la muerte es una parte de la vida y que lo habitual es que sea dolorosa, aunque debemos ayudarles a percibir que es posible seguir adelante.

Nuestro ejemplo les puede servir de guía y debemos dejar que colabore siempre que quiera, aunque siempre evitando frases del tipo: "ahora eres el hombre de la casa", "hay que ser fuerte", "a tu papá, mamá (el fallecido) no le hubiera gustado verte triste". En lugar de este tipo de afirmaciones, que pueden generar sentimientos de culpa y exceso de responsabilidad, debemos normalizar la situación, mostrándolo ánimo pero sin presionar al niño por sus emociones (Pereira, 2002; Díaz, 2016).

De 13 a 18 años comprenden todas las dimensiones de la muerte y suelen tener reacciones más parecidas a las de los adultos.



El duelo

¿Qué esperar de ellos?

Los preadolescentes y adolescentes son capaces de tener un pensamiento abstracto y tienen un concepto de la muerte mucho más “adulto”.

- **Posibles expresiones de dolor:** tristeza extrema, negación, regresión, conductas de riesgos, estar más dispuestos a hablar con sus compañeros y otras personas fuera de la familia, depresión, enojo, mal comportamiento, incluso podría tener pensamientos suicidas.
- **Cómo puedes ayudar:** estimúlalos a hablar, si no contigo, con amigos, maestros o con un terapeuta. No intentes “hacer que todo esté bien” o descartar su duelo. Permíteles llorar. Es importante estar disponible respetando su necesidad de pasar el duelo a su manera.



El duelo

Los derechos del niño

- *Tener emociones y sentimientos propios sobre la muerte.*
- *Entender los motivos que han causado la muerte.*
- *Recibir ayuda de otros y mostrar sus sentimientos a su manera.*
- *Avanzar hasta encontrarse mejor.*
- *Hablar de sus recuerdos.*
- *Tener explosiones emocionales.*
- *Estar molesto y hablar cuando quiera y con quien quiera.*





El duelo

Emociones que suelen emerger durante este proceso

En este proceso es habitual que se atraviese varias, o alguna de las emociones de defensa (miedo, rabia y tristeza). Las emociones que en este proceso pueden transitar, es la tristeza, culpa, rabia, frustración, miedo.....

Las emociones son absolutamente necesarias, son automáticas, inconscientes, involuntarias, intensas, subjetivas, de corta duración, necesarias para la supervivencia, contagiosas y son acompañadas por sensaciones corporales, pensamientos y acciones. Tener nociones sobre cada una de ellas acerca con mayor probabilidad a entender y acompañar a nuestro hijos en este proceso.

Expresión emocional

Tras la pérdida de una relación importante, en el adulto suelen producirse una serie de reacciones emocionales, mientras que en el niño puede ocurrir que estas reacciones no se den de manera inmediata o no se den nunca. Esto no significa que no experimente un duelo, pero sí que para el niño la pérdida no tiene por qué ser significativa ni ir asociada a sufrimiento mientras su mundo tenga estabilidad.

La expresión emocional de los niños depende de que los adultos les proporcionen espacio y legitimen esas emociones. Los adultos disponen de espacios para expresar las emociones del duelo y de otros adultos que pueden soportar esa expresión emocional. En cambio, los menores raramente cuentan con otros niños o adolescentes que soporten esas emociones de manera constante. A los niños les cuesta más entender la pena y el duelo de otros, porque muchos no han vivido una experiencia similar. Las emociones de los niños y adolescentes tienden a oscilar; es raro que mantengan la misma emoción durante mucho tiempo, así que es muy habitual que su duelo vaya y venga, al igual que las emociones. Es como si de vez en cuando "olvidasen" la pérdida para poder concentrarse en otras cosas que les pasan a diario. Los adultos pueden malinterpretar esos "olvidos", creyendo que el menor ya no echa de menos al fallecido, pero lo único que pasa es que para los niños es insostenible inmovilizarse en la pena y el dolor durante mucho tiempo. Es habitual que los adultos que son testigos de este vaivén emocional creen erróneamente que los menores están traicionando al fallecido y no honran su memoria al poder disfrutar de algunas cosas. La expresión emocional infantil también es distinta: los niños expresan más con su conducta y con el cuerpo, mientras que los adultos tienden a utilizar las palabras para expresar lo que sienten. A los niños hay que proporcionarles expresiones emocionales alternativas, como dibujos, poemas, canciones, juegos..., mientras que la expresión adulta está más ligada a la palabra y la conducta.



El duelo

MIEDO

“El miedo es la incertidumbre
en busca de seguridad”

Jiddu Krishnamurti

RABIA

“Es de fundamental importancia
conocer de qué está hecha la emoción y
aprender a transformar el enojo que
destruye en enojo que resuelve”

Norberto Levy

TRISTEZA

“un dolor que no es sentido ni llorado se quedará
dentro del cuerpo tomando alguna forma que tarde o
temprano empujará para salir. Podría ser alguna
enfermedad, algún sintoma, o bien instalarse en una
manera de vivir empobrecida emocionalmente sin
poder llorar pero tampoco reír, sin sufrir demasiado
pero sin la opción de disfrutar tampoco.

Mireia Simó

CULPA

“La tensión entre las exigencias de la
conciencia moral y las operaciones del yo
es sentida como sentimientos de culpa”

Sigmund Freud

El duelo

¿Cómo podemos acompañar ante estas emociones, sentimientos o pensamientos?

CONECTAMOS REAL Y PROFUNDAMENTE

Es importante conectar poniéndonos en su piel, con su mirada, con sus emociones, necesidades... importante estar pendiente de sus necesidades y señales que da. Es importante interpretar correctamente respondemos de manera apropiada y rápida.

VALIDAMOS/ LEGITIMAMOS

Es aceptar y dar por válido aquello que otra persona está sintiendo tanto si estamos de acuerdo o no con su punto de vista o sus sentimientos. Por tanto, la validación emocional es empatía y aceptación hacia otro individuo. Legitimar es dar por legítimo lo que otro individuo piensa o siente.

HETEROREGULAMOS

Las figuras significativas del menor ante un desequilibrio emocional, acompañamos al menor a regular sus emociones para que pueda y aprenda con el tiempo a regularlas por sí mismo (autorregulación).

PREGUNTAS DE CURIOSIDAD

Es importante resolver todas las dudas que tiene nuestro hijo, como a su vez, nosotros generar preguntas de curiosidad sobre este tema; 1. Porque testeamos en qué punto esta realmente, 2. Nos habla directamente del niño en cuestión, de cómo está experimentando, sintiendo, pensando... nos favorece poder contestar en su justa medida a sus preguntas y además creamos contextos de reflexión conjunta.

TESTEAMOS Y ACOMPAÑAMOS

Es importante ir testeando cada equis tiempo para poder acompañar de una manera suficientemente buena en este proceso y ver qué va necesitando y en qué punto se va encontrando para poder acompañarle en cada cambio. Todo aquello que es mencionado es más fácil de ser integrado, transformado y superado. Lo que no se habla se queda en el niño sin poder compartirlo, con su interpretación y mirada que a veces con su corta edad y sus recursos hará lo que está a su alcance.

LA IMPORTANCIA DE DEJARLES NARRAR (NARRATIVA)

la narrativa es un don universal fundamental que permite la construcción humana. A mayor oportunidad de hablar, a mayores oportunidades de que la memoria implícita pueda pasar a memoria explícita con mayor probabilidad el proceso será más rápido, y a futuro más equilibrado y la experiencia tendrá más oportunidad de ser resuelta.

¿Qué podemos decirles que les ayude a aclarar su posibles dudas?

- **Es universal:** la muerte afecta a todos los seres vivos. Es inherente a la vida. Todo aquello que nace muere.
- **Es irreversible:** tras la muerte no se vuelve a vivir, Independientemente de lo que piense el adulto acerca del posible reencuentro, hay que transmitirle al niño que LA MUERTE ES IRREVERSIBLE ya que los niños no entienden de eternidades ni de tiempos de espera, conviene aclarar que esas ideas solo causan sufrimiento y desconcierto añadido en el menor.
- **Siempre hay una causa:** cuando alguien fallece siempre es por una causa. Especificarlo es necesario.
- **No funciona:** tras la muerte el cuerpo deja de funcionar. La manera de ayudarles a comprenderlo es centrarles en los aspectos físicos, ej: Su corazón tenía un problema muy grave, y dejó de latir... no sufren, no sienten, no tienen frío ni calor.
- **Es incontrolable:** la muerte no depende de nuestros pensamientos ni sentimientos, ningún PENSAMIENTO o SENTIMIENTO (ENFADO, CELOS, ODIO, ETC.), puede provocar la muerte. No has hecho ni dicho nada para que esto suceda.

El duelo

Final de la vida – tras la muerte no sabemos qué pasa, existe un gran misterio sobre la continuidad o no de otra forma de vida. Si nos preguntan qué hay después de la muerte? Podemos compartir nuestras creencias, pero haciéndoles saber que son solo eso, ideas que elegimos creer, pero que realmente, nadie lo sabe. Presentarnos como personas que NO lo saben todo antes nuestros hijos da permiso inconsciente a que ellos no lo sepan, y eso normaliza la ignorancia que todos tenemos ante muchos aspectos de la vida.

¿Cómo encajamos la idea de un cielo?

Una posibilidad es explicar que el ser humano tiene cuerpo y alma. Al cielo van todas las almas, y allí están en paz (no les falta nada). Los que seguimos vivos continuamos conectados con ellos desde el amor que sentimos en nuestro corazón, los recuerdos vividos y los aprendizajes compartidos.

Todo lo que es recordado sigue estando en nosotros

Cuando nos preguntan "¿y tú vas a morir?", de fondo suele haber un temor y o preocupación por parte del niño, responder ofreciendo todo el abanico de posibilidades ayudará a crear esa seguridad necesaria para su supervivencia, respondiendo colaboramos a apaciguar su preocupación o temor. "Si nos sucediese algo a mamá, papá, te cuidarán (los abuelos, tíos, primos...)" es importante especificar quién y cómo podrían ser los posibles cambios que experimentaríamos, pero dejando claro que estaría muy cuidado y sería muy querido.

Ayuda mucho especificar que las muertes suelen suceder o porque la persona era muy mayor /viejecito o porque la persona estaba muy enferma.

*Algo verdaderamente útil sería utilizar **de dos a tres muy**, era muy muy viejecita o estaba muy muy muy enfermo.*

Cuando alguien fallece es por una causa. Poner tres "muy" ayuda a que puedan distinguir la muerte de las enfermedades cotidianas, o la edad de los padres de edades más cercanas a la muerte: *"estaba muy muy muy enfermo o era muy muy muy mayor"*

Suelen ser las dos grandes factores generales pues si alguien de su entorno o el mismo niño está enfermo y le dicen que está muy enfermo, puede entender y o nosotros explicarle que está muy enfermo pero no muy muy muy por lo que todo está bien.

En otros casos puede ser por accidentes y aun así se especifica que pasó para fallecer (murió electrocutado al tener esa descarga eléctrica, se le paró el corazón y dejó de funcionarle). Ante el temor de su propia muerte, le devolvemos la misma idea "de muy muy, muy viejito y muy, muy, muy enfermo", y eso no está sucediendo ahora ¿verdad?".

Pautas a tener en cuenta

Las palabras que elijas van a variar dependiendo de la edad y la etapa de desarrollo del niño, pero los expertos están de acuerdo en que, independientemente de la edad del niño, existen ciertas pautas a seguir:

- **Déjate guiar por el niño.** El tipo de preguntas y preocupaciones que los niños tienen pueden ser muy diferentes a las de los adultos. Darles demasiada información puede abrumarlos. Es mejor dejar que hagan preguntas y luego responder de la mejor manera posible (y la más apropiada según su desarrollo). No te sorprendas si los niños pequeños están más preocupados por ellos mismos, simplemente así es como ellos son.
- **Estimula a los niños a expresar sus sentimientos.** No intentes “proteger” a los niños ocultando su propia tristeza. Invariablemente sabrán que algo está mal, y esto podría hacerlos sentir solos y confundidos. Ocultar su propio dolor también puede hacer que los niños piensen que la tristeza que están sintiendo es mala. Sin embargo, evite que los niños lo vean en sus momentos más devastadores, ya que pueden preocuparse por ti o sentirse inseguros.
- **No trates de suavizar las palabras.** Evita frases como “fallecido”, “se nos fue”, “lo perdimos”. Los niños tienden a ser muy literales y este tipo de lenguaje les crea ansiedad, los asusta y, a menudo, los confunde. O a la inversa, puede llevarlos a creer que la persona que murió volverá y que la muerte no es permanente.
- **Mantén las rutinas tanto como sea posible.** El proceso de duelo tarda un tiempo, pero los niños se benefician de las rutinas y de saber que la vida continúa.
- **Conmemorar a la persona que murió.** Recordar es parte del proceso de duelo y de sanación. Esto puede ser tan simple como compartir recuerdos o mencionar el nombre de la persona que murió para que tu hijo sepa que no está prohibido hablar de esa persona y recordarla. También es importante no quitar las fotos durante un tiempo.

El duelo

¿Cómo les ayudamos?

- Debemos explicarle las cosas al niño y responder a sus preguntas.
- Evitaremos ocultarle información.
- Evitaremos mentirle o edulcorar la muerte del ser querido.
- Le integraremos en los ritos funerarios.
- Hay que garantizar que sus actividades principales y rutinas van a permanecer intactas en la medida de lo posible.
- Respetaremos sus reacciones de duelo.
- Hay que corregir las conductas indeseables y explicarles lo que pensamos que está sucediendo.
- Le proporcionaremos actividades para facilitar el recuerdo del ser querido

¿Cuándo buscar ayuda profesional?

El duelo es un proceso natural y toma tiempo. Cuando veamos que, debido al duelo, **se ha visto interrumpida o dañada seriamente algún área de su vida**, ya sea en el ámbito social, académico, personal o familiar, y los síntomas persisten más allá de los seis meses, **pueden indicar que tu hijo podría necesitar ayuda profesional para superar su dolor**. Algunas señales que pueden indicar que su hijo necesita ayuda profesional incluyen:

- Pesadillas
- Creer que el mundo es inseguro en general.
- Irritabilidad, ira y mal humor.
- Falta de concentración.
- Falta de apetito o de sueño.
- Problemas de comportamiento continuos.
- En niños pequeños, regresión persistente a un comportamiento anterior, como aferrarse a ti, orinarse en la cama o chuparse el dedo.
- Dificultad para dormir.
- Desapego o apartarse de los demás.
- En adolescentes, uso de alcohol o drogas.
- Incapacidad o negativa a ir a la escuela, aprender o jugar con amigos.
- Ansiedad.
- Depresión continua.
- Pensamientos suicidas.
- Reticencia a participar en las reuniones familiares, se mantiene aislado.
- Incomunicación con los miembros de la familia.
- Excesiva preocupación por el bienestar de sus parientes, comprueba constantemente.
- La salud de los supervivientes.
- Sugerencias constantes de llevar una vida más sana y preocupación por las costumbres "insanas" de la familia.

The background is a soft watercolor illustration. It features a large, central, light pink wash. Surrounding this are clusters of delicate flowers in various shades of pink, red, and light purple. Some flowers have yellow centers. Interspersed among the flowers are small, dark green leaves. The overall style is gentle and artistic.

Muchas
gracias

Home School Internacional