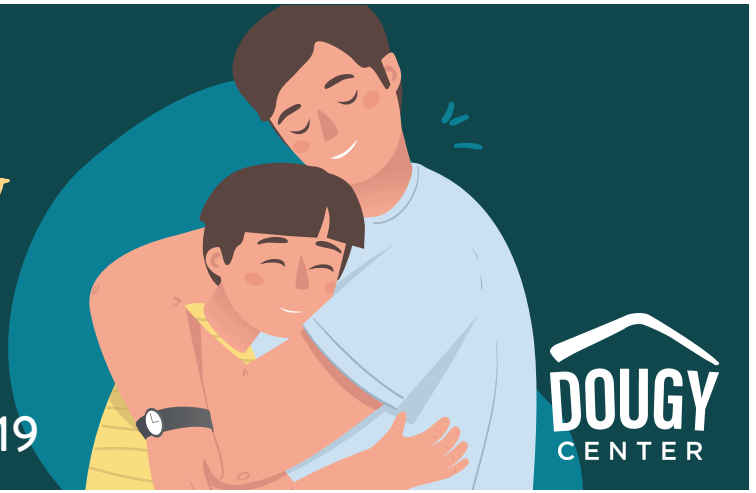


APOYANDO A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Cuando alguien muere de COVID-19



Desde el inicio de la pandemia en 2020, cientos de miles de abuelos(as), padres y madres, hermanos(as), tíos(as), amigos(as) y miembros de la familia extensa han muerto de COVID-19. Cada persona deja atrás familia y amigos, incluyendo niños, niñas y adolescentes que se encuentran en duelo. Si usted se encuentra apoyando a un niño, niña o adolescente en esta situación, probablemente se pregunta “¿Cómo puedo ayudar?” Esperamos que estas sugerencias sean una guía.

Diga la verdad

Una de las primeras preguntas que nos hacen los adultos es “¿Cómo puedo decirle a mi niño o adolescente que la persona ha muerto?”. Comienza con una explicación breve y sencilla de lo que ocurrió, usando palabras que puedan entender, y permita que sus preguntas guíen qué más compartir. Nosotros recomendamos el uso de un lenguaje concreto como “murió” o “muerto” ya que eufemismos como “se fue a dormir” o “se ha ido” puede confundir a los niños e incluso a los adolescentes. Nosotros también los animamos a compartir con los niños y adolescentes sus creencias familiares en torno a la muerte. Dependiendo de las circunstancias y el nivel de desarrollo de su hijo, usted podría decir:

- *¿Recuerda que te dije que el abuelo Jerome tenía COVID-19? Fue al hospital y los médicos trabajaron duro, pero no pudieron reparar su cuerpo. El abuelo murió.*
- *Tengo noticias muy tristes. La tía María murió. Ella tenía COVID-19. Los medicamentos que le dieron los doctores no pudieron ayudar a sus pulmones.*
- *Cariño, me entristece decirte que papá murió esta mañana. ¿Recuerdas que tenía una afección cardíaca? Esto hizo que sea difícil que su cuerpo mejore después de contraer COVID.*

Los niños a quienes no se les dice la verdad a menudo llenan esos espacios en blanco, a veces con una historia que es peor que lo que realmente ocurrió. Las noticias viajan rápido y es importante que los niños se enteren de la muerte por un adulto cercano, en lugar de a través de las redes sociales o chismes. Sin importar las circunstancias, puede parecer irreal que alguien ha muerto. Por muchas razones, esta sensación podría aumentar cuando alguien muere de COVID-19. Cualquier medida o restricción en vigor al momento de la muerte, tal como los límites en el número de visitantes en el hospital o la incapacidad para reunirse con amigos y familiares para honrar a la persona puede contribuir a dicha sensación. Puede ayudar normalizando ese sentido de incredulidad, respondiendo a sus preguntas, y recordando a los niños y adolescentes que está bien si no se siente real todavía.

Permita y apoye una variedad de reacciones emocionales

Cuando alguien muere, los niños experimentan muchas emociones, incluyendo tristeza, ira, frustración, miedo, confusión, impotencia, soledad, vergüenza, culpa, entumecimiento y alivio. A veces los niños no muestran ninguna reacción visible en absoluto. El duelo se ve y se siente diferente para todos y se forma de acuerdo con la edad, relación con la persona fallecida, raza, cultura, género, sistemas de apoyo y otros factores en las constelaciones de identidad únicas del niño o adolescente.

Con emociones poderosas como la ira y el miedo, ofrezca opciones para que los niños las expresen de manera segura. Recuerde a los niños que, aunque está bien sentirse enojado, no está bien hacer daño a nadie ni a nada. Por ejemplo: *Estás verdaderamente enojado en este momento, y eso está bien. puedes golpear el saco de boxeo o pisotear el plástico de burbujas, pero no puedes*

Si bien no puede prometer que nadie más se enfermará o morirá, puede asegurarle los pasos que usted y otros toman para estar lo más seguros posible.

patearme o tirarle tus juguetes al perro. Algunos niños y adolescentes pueden estar enojados con otras personas o circunstancias que creen que tienen la culpa de que su persona haya contraído COVID. Puede validar sus emociones y trabajar juntos para encontrar maneras de expresar sus reacciones.

Los niños y adolescentes podrían preocuparse de que otras personas a las que quieren contraigan COVID-19 y posiblemente mueran también. Si bien no puede prometer que nadie más se enfermará o morirá, puede asegurarle los pasos que usted y otros toman para estar lo más seguros posible. *Tienes miedo de que si alguien va a trabajar se contagiará de COVID y morirá. Recuerda que todos en nuestra familia trabajan muy duro para seguir las instrucciones de los médicos y los funcionarios de salud pública. ¿Hay algo que se te ocurra que pueda ayudarte a sentirte más tranquilo cuando tu papá y yo vamos a trabajar?*

Escuche compasivamente

Cuando un niño está en duelo, las personas pueden de manera rápida ofrecer consejos, dar opiniones o tratar de arreglar sus sentimientos. Es de mayor utilidad escuchar sin juzgar, interpretar o minimizar. Cuando los niños confían en alguien, escucharán y comprenderán. Será más probable que acudan a usted cuando se sientan mal o necesiten consejo. No necesita tener todas las respuestas. Está bien decir, *no lo sé*.

Establezca rutinas y consistencia

La vida a menudo es agitada después de una muerte, por lo que encontrar formas de crear seguridad y predictibilidad es útil para los niños. Los niños también pueden necesitar flexibilidad, por lo tanto, evite ser rígido con las rutinas. Puede ser de ayuda asegurarles a los niños que, pase lo que pase, alguien estará allí para ayudarles con la comida, sus tareas, quehaceres y otras rutinas diarias.

Proporcione opciones

Cuando alguien muere, los niños pueden sentirse

impotentes y fuera de control. Dar opciones a los niños les ayuda a recuperar un sentido de agencia en el mundo y confiar en que pueden tomar decisiones en sus vidas. Proporcione opciones para el día a día que estén a la par con su nivel de desarrollo. Por ejemplo: *¿Te gustaría cereal frío o caliente para el desayuno? Necesito ayuda con la cena, ¿quieres poner la mesa o retirar los platos? Hay que cortar el césped, ¿Prefieres hacerlo después de la escuela hoy o el sábado por la mañana?*

También es importante dejar que los niños y adolescentes tomen decisiones sobre cuestiones directamente relacionadas con la muerte y su duelo. Los ejemplos incluyen preguntar si quieren ayudar a clasificar las pertenencias de la persona que murió (y qué artículos les gustaría conservar) y cómo quieren conmemorar días significativos como vacaciones, cumpleaños y el aniversario de la muerte.

Haz espacio para el juego y la creatividad

Los niños y adolescentes a menudo recurren al juego, el movimiento y la creatividad para expresarse y dar sentido a su situación. Considere ofrecer oportunidades para jugar con muñecos y marionetas; creando arte de todo tipo; y escribir, llevar un diario y hacer videos. Los juegos que requieren mucha energía como correr, bailar y los deportes pueden ser formas seguras de expresar emociones fuertes, al igual que tocar un instrumento, escribir canciones o simplemente escuchar música.

Recuerde a la persona que murió

Recuerde y hable acerca de cómo vivió la persona en lugar de hablar solamente sobre cómo murió. Su vida fue única e importante. Cuando alguien muere de COVID-19, puede haber mucho dolor y frustración relacionados con la forma en que la persona contrajo el virus, las medidas de salud pública y los comportamientos de los individuos. Otros desafíos incluyen el recordatorio constante en la vida diaria de cómo la persona murió, el estigma que pueden tener otras personas sobre alguien que ha muerto de COVID, y/o sintiendo que todos los demás han “superado” la pandemia.

Es importante hacer tiempo para concentrarse en la vida que vivía la persona y lo que significaba para los demás. Puede ayudar compartiendo imágenes, historias y detalles sobre la vida de la persona: *A tu tía le gustaba mucho ir a pescar contigo, o Tu abuelo era un gran cocinero, sé que amabas sus panqueques.* A veces, el

simple hecho de recordar decir el nombre de la persona puede ser muy significativo.

Funerales, ceremonias y celebración de vida

Durante la pandemia, y especialmente al principio, es probable que los rituales y rutinas a los que recurrimos cuando alguien muere fueren y sigan siendo afectados. No importando lo que la familia decida hacer ahora y en el futuro, pregunte a los niños y adolescentes si les gustaría asistir y si desean participar en la planificación. A menudo, ellos tienen ideas claras sobre cómo quieren honrar a su persona que murió.

Encuentre apoyo para usted

Si está criando o apoyando a un niño que está en duelo, una de las mejores maneras de ayudar es cuidar de uno mismo. Hemos escuchado de otros adultos en duelo que, cuando alguien muere de COVID-19, su duelo se entretiene con sentimientos de frustración e ira hacia las personas que minimizan o descartan la seriedad de la pandemia. Esta ira, combinada con la tristeza, la confusión y otros aspectos del duelo, puede ser mucho para manejar. Así que, si obteniendo ayuda para su propio duelo es una de las mejores maneras para apoyar a los niños y adolescentes, piense en las personas y actividades en su vida que son fuentes de consuelo y conexión. Al buscar apoyo, usted modela maneras para que los niños y adolescentes hagan lo mismo. Dadas las circunstancias de la pandemia, es posible que deba ser creativo para atender a sus propias necesidades. Salir al aire libre, beber agua, dormir lo suficiente, comer alimentos nutritivos, pedir ayuda y conectar con su comunidad, son opciones que todavía podrían ser accesibles.

Obtenga ayuda adicional si es necesario

Si bien, la mayoría de los niños y adolescentes encontrarán formas de adaptarse de manera constructiva después de una muerte, algunos se encuentran en riesgo potencial de desarrollar retos como la depresión, dificultades en la escuela, o ansiedad. Algunas familias encuentran de utilidad asistir a un grupo de apoyo donde puedan conectarse con otras personas que también están en duelo por alguna muerte. Aunque los amigos, la familia o un grupo de apoyo pueden ser suficientes para la mayoría de los niños, otros pueden requerir ayuda adicional. Si usted observa comportamientos continuos que interfieren con la vida diaria del niño, busque el apoyo de un profesional de la salud mental calificado. No tema preguntar sobre su experiencia y formación en el apoyo a niños y adolescentes que han perdido a alguien que murió de una enfermedad.

Si alguien que usted conozca, se encuentra lidiando con pensamientos suicidas, por favor llame a la National Suicide Prevention Hotline 1-800-273-TALK (8255) o envíe el texto HELLO al número 741741. Estos recursos se encuentran disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.

Estas son solamente algunas sugerencias para apoyar a niños y adolescentes que han perdido a alguien en sus vidas a causa del COVID-19. El duelo es único para cada persona y cada familia, por lo tanto, le invitamos a adaptar estas recomendaciones como sea necesario. Para acceder a todos los recursos de COVID-19 para la comunidad, por favor visite dougyc.org/covid.



La misión de Dougy Center es brindar apoyo para el duelo en un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias puedan compartir sus experiencias antes y después de una muerte. Brindamos apoyo y capacitación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que buscan ayudar a los niños que están atravesando un duelo.

dougyc.org • help@dougyc.org • 503.775.5683



Este recurso fue financiado por Brave of Heart Fund, fundado por las fundaciones de New York Life y Cigna y administrado por E4E Relief. El Brave of Heart Fund se estableció en 2020 para brindar subvenciones y servicios de apoyo emocional a las familias de los trabajadores de atención médica de primera línea, voluntarios y personal de apoyo cuyas vidas se perdieron en la lucha contra el COVID-19. Y continúa ofreciendo apoyo a estas familias en duelo a través de asociaciones con organizaciones sin fines de lucro alineadas con los propósitos principales del fondo.

employeerelieffund.org/brave-of-heart-fund