

# APOYANDO A NIÑOS Y ADOLESCENTES

Quando un familiar que es bombero o personal médico de emergencia muere de COVID-19



**Si está apoyando a un niño o adolescente que está en duelo por un miembro de la familia que era bombero o personal médico de emergencia y murió de COVID-19, esperamos que estos consejos le sean útiles. Estas sugerencias provienen directamente de miles de familias que han participado en nuestros grupos de apoyo de duelo.**

Si bien el COVID-19 aún es relativamente nuevo, gran parte de lo que hemos aprendido de los niños y adolescentes en nuestros grupos es verdadero, sin importar cómo murió la persona en su vida. También reconocemos que, el hecho de que alguien muera de COVID-19 y fuera un bombero o personal médico de emergencia, tiene aspectos que son únicos.

Algunos de los desafíos únicos que pueden experimentar las familias de bomberos o personal médico de emergencia son:

- El hecho de que su persona estuvo expuesta al COVID-19 porque estaba anteponiendo la vida de otras personas a la suya como parte de su trabajo.
- Incertidumbre sobre si la muerte de la persona se considerará una muerte en cumplimiento del deber y cómo esta decisión puede afectar el apoyo financiero al que tiene derecho la familia y el tipo de funeral/servicio que recibe la persona.
- Manejar su propio duelo mientras lidian simultáneamente con la politización de COVID-19 y el estigma y la vergüenza que puede conllevar.

- Estar constantemente rodeado de noticias y conversaciones cotidianas sobre cómo murió su persona.
- Preocupaciones alrededor del apoyo inmediato y continuo por parte de sus redes de familias de bomberos o personal médico de emergencia, y si funcionará bien o estarán disponibles para ellos.

El duelo es tan único como el niño o adolescente que está apoyando, así que adapte estos consejos según sea necesario para que sean relevantes para ellos.

## **Diga la verdad**

Una de las primeras preguntas que nos hacen los adultos es “¿Cómo le digo a mi niño o adolescente que la persona ha muerto?” Comience con una breve y sencilla explicación de lo que sucedió, usando palabras que puedan entender, y dejar que sus preguntas guíen qué más compartir. Recomendamos usar un lenguaje concreto como “murió” o “muerto”, ya que eufemismos como “se fue a dormir” o “se ha ido” pueden confundir a los niños, e incluso a los adolescentes. También le alentamos a que comparta con los niños y adolescentes las creencias de su familia acerca de la muerte. Según las circunstancias y el nivel de desarrollo de su hijo, podría decir:

- Tengo noticias muy tristes. Papá murió esta mañana. Los médicos se esforzaron mucho, pero no pudieron reparar su cuerpo.
- ¿Recuerdas que te dije que tía María se contagió de COVID? Los medicamentos que le dieron los

médicos no pudieron ayudar a sus pulmones y murió.

- Cariño, me entristece decirte que mamá murió esta mañana. ¿Recuerdas que tenía una afección cardíaca? Esto hizo que a su cuerpo le resultara difícil luchar contra el COVID.

Siga esa breve explicación y pregunte: “¿Tienes alguna pregunta?” y trate de responderlas honestamente. También está bien decir: “No lo sé, pero trataré de averiguarlo”. Esto ayuda a los niños y adolescentes a saber que, si tienen preguntas en el futuro, pueden acudir a usted y confiar en que les dirá la verdad.

### **Esté preparado para una variedad de reacciones**

Cuando alguien muere, los niños pueden experimentar muchas emociones, como 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 está determinado por la edad, la relación con la persona fallecida, el origen étnico/raza, la cultura, el género, el sistema de apoyo y otros factores únicos en la vida de los niños y adolescentes.

La forma en que se ve y se siente el duelo también está influenciada por los mensajes que los niños y adolescentes reciben de la familia, los amigos y su comunidad en general. Mensajes como “Tienes que ser fuerte.” “Tu mamá no querría que estuvieras triste” y “No está bien enojarse con la persona que murió.” son algunos ejemplos de ideas sobre el duelo que pueden tener los niños y adolescentes. Algunos niños y adolescentes pueden estar enojados por las circunstancias que llevaron a que la persona contrajera COVID o por el tipo de atención médica que recibieron o no. Otros, pueden tener miedo de que alguien más a quien quieren se contagie de COVID y muera también. Puede ayudarles haciéndoles saber que todos los sentimientos son válidos y están bien. Los niños y adolescentes pueden experimentar emociones poderosas como la ira y el miedo. Es importante ofrecerles opciones para que expresen estas emociones de manera segura. Recuerde a los

Lo que es más útil es  
escuchar sin juzgar,  
interpretar o minimizar.

niños que, si bien es válido sentirse enojado, no está bien lastimar a nadie ni a nada. Por ejemplo: “Estás muy enojado en este momento, y está bien. Puedes golpear el saco de boxeo o pisotear el plástico de burbujas, pero no puedes patearme o tirarle tus juguetes al perro.”

### **Escuche compasivamente**

Cuando los niños y adolescentes están en duelo, las personas pueden ser rápidas para ofrecer consejos, dar opiniones o tratar de arreglar sus sentimientos. Lo que es más útil es escuchar sin juzgar, interpretar o minimizar. Si la persona que murió solía guardar sus emociones para sí misma, los niños y adolescentes podrían intentar hacer lo mismo como una forma de honrar a esa persona. Puede ayudar modelando cómo hablar y expresar sus propios pensamientos y emociones. Eso podría sonar como: “El otro día, pasé por el parque al que solíamos ir en el día libre de papá y comencé a llorar y reír al mismo tiempo al recordar todos los momentos divertidos que pasamos juntos all.” Si su niño o adolescente decide compartir sus emociones o pensamientos con usted, escúchelo con compasión. Esto demuestra que usted es alguien a quien pueden acudir cuando estén sufriendo o necesiten consejo.

Además de su duelo, es probable que los niños y adolescentes escuchen diferentes perspectivas sobre el COVID-19 de muchas fuentes, incluidos amigos, compañeros de clase, familiares, otros adultos, las redes sociales y las noticias. A veces, esa información puede ser confusa, contradictoria e hiriente. Hágalos saber a los niños y adolescentes que pueden acudir a usted con cualquier pregunta que tengan sobre lo que han visto o escuchado. También, puede ayudarles a pensar en cómo quieren responder cuando alguien dice algo falso o hiriente.

### **Cree 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 y adolescentes también pueden necesitar flexibilidad, así que evite ser rígido con las rutinas. Puede ser útil asegurarles que, pase lo que pase, habrá alguien allí para ayudar con la cocina, la tarea, las tareas del hogar y otras rutinas diarias. Si su familia solía asistir a eventos con otras familias de bomberos o personal médico de emergencia, pregúntele a su niño o adolescente si aún le gustaría participar o si prefiere comenzar nuevas tradiciones.

### **Proporcione opciones**

Cuando alguien muere, especialmente alguien cuya carrera se centró en la seguridad, los niños y adolescentes pueden sentirse impotentes y fuera de control. Tener opciones les ayuda a recuperar un sentido de agencia en el mundo y a confiar en que pueden opinar sobre sus vidas. Proporcionar opciones diarias que sean adecuadas a su nivel de desarrollo. Por ejemplo: “¿Te gustaría cereal frío o caliente para el desayuno?”, “Necesito ayuda con la cena, ¿te gustaría poner la mesa o retirar los platos?”, “Hay que cortar el césped, ¿prefieres hacerlo hoy después de la escuela o el sábado por la mañana?” También es importante dejar que los niños y adolescentes tomen decisiones sobre temas directamente relacionados con la muerte y su duelo. Los ejemplos incluyen preguntar si quieren ayudar a clasificar las pertenencias de la persona fallecida, y qué artículos les gustaría conservar, y cómo quieren reconocer los días importantes, como los días festivos, los cumpleaños y el aniversario de la muerte.

### **Haga 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 muñecas y títeres; creación de arte de todo tipo; y escribir, llevar un diario y hacer videos. Las actividades de gran 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**

Hable sobre cómo vivió la persona, en lugar de hablar solamente de 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, el comportamiento de los demás y las decisiones tomadas por organizaciones e instituciones. Otros desafíos incluyen recordatorios de cómo murió la persona que aparecen en la vida diaria, el estigma que otras personas pueden tener sobre alguien que muere de COVID y/o sentir que todos los demás han “superado” la pandemia. Por estas razones, es importante hacer tiempo para concentrarse en la vida que vivió la persona y sus recuerdos compartidos con los demás. Puede ayudar compartiendo fotos, historias y detalles sobre la vida de la persona: “Tu mamá amaba jugar los trenes de juguete contigo” o “Tu papá era un gran cocinero, ¿recuerdas sus increíbles enchiladas?” A veces, el simple hecho de recordar decir el nombre de la persona puede ser muy significativo. Sin embargo, tenga en cuenta que cuando alguien muere, especialmente en el cumplimiento del deber, es natural que las personas hablen de ellos como héroes. Ningún adulto es perfecto, y ningún niño tampoco. Puede ser útil para los niños y adolescentes tener la oportunidad de hablar con personas que los apoyen sobre lo que les gustaba y lo que no les gustaba de la persona que murió.

### **Funerales, ceremonias y celebración de vida**

Es importante dar opciones a los niños y adolescentes cuando se trata de asistir y participar en rituales para honrar la vida de la persona. Ya sea que la persona reciba un funeral formal, semi-formal, informal, privado y/o una ceremonia del último llamado, asegúrese de preparar a los niños y adolescentes para saber qué esperar. Hágales saber lo que escucharán y verán durante varios rituales y rutinas. Cualquier tipo de funeral puede sentirse muy público para niños y adolescentes, por lo que también puede ser útil

preguntar si hay algo que les gustaría hacer en privado o solamente con su familia para honrar y recordar a la persona.

### Encuentre fuentes de apoyo para usted

Si está criando o apoyando a un niño que está en duelo, una de las mejores maneras de ayudar es cuidarse a sí mismo. Otros adultos que están en duelo han dicho que cuando alguien muere de COVID-19, su dolor se entrelaza con muchas emociones encontradas relacionadas con la forma en que otras personas, organizaciones e incluso la persona fallecida respondieron a la pandemia. Estas emociones, combinadas con la tristeza, la confusión y otros aspectos del duelo, pueden ser mucho para manejar. Al solicitar apoyo, usted le demuestra a los niños y adolescentes que pueden hacer lo mismo. Es posible que también deba pedir ayuda con el papeleo y la logística relacionados con el apoyo financiero para el que es elegible por parte del empleador de la persona que murió. Si están disponibles, conéctese con otras familias a las que se les haya muerto un familiar bombero o personal médico de emergencia para obtener orientación sobre cómo navegar el sistema de prestaciones y beneficios.

### Obtenga ayuda adicional si es necesario

Si bien la mayoría de los niños y adolescentes encontrarán formas constructivas de adaptarse después

de una muerte, algunos corren el riesgo potencial de desarrollar desafíos como depresión, dificultades en la escuela o ansiedad. A algunas familias les resulta útil asistir a un grupo de apoyo, donde pueden conectarse con otras personas que también están en duelo por una muerte. Si bien los amigos, la familia o un grupo de apoyo pueden ser suficientes para la mayoría de los niños, otros pueden necesitar ayuda adicional. Si nota comportamientos continuos que interfieren con la vida diaria de un niño, busque el consejo de un profesional de salud mental calificado. No tenga miedo de preguntar sobre su experiencia y capacitación en el apoyo a niños y adolescentes a quienes se les ha muerto alguien por una enfermedad. Si alguien que conoce está luchando con pensamientos suicidas, llame a la línea directa nacional de prevención del suicidio al 1-800-273-TALK (8255) o envíe un mensaje de texto con la palabra HELLO al 741741. Están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Estos son solo algunos consejos para ayudar a los niños y adolescentes a quienes alguien en su vida ha muerto a causa del COVID-19. El duelo es único para cada persona y cada familia, así que adapte estas sugerencias según sea necesario.

Para acceder a todos los recursos del kit de herramientas de la comunidad COVID-19, visite [dougy.org/covid](https://dougy.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.

[dougy.org](https://dougy.org) • [help@dougy.org](mailto:help@dougy.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](https://employeerelieffund.org/brave-of-heart-fund)