

APOYANDO NIÑOS Y ADOLESCENTES DESPUÉS DE UNA MUERTE VIOLENTA



Explicar un asesinato a un niño o adolescente se puede sentir abrumado. En seguida tenemos unas sugerencias para ayudarlo a como hablar con y apoyar a los niños y adolescentes con su duelo después de una muerte violenta.

TENER DISCUSIONES SIMPLES Y ABIERTAS

Decir la verdad

¿Como le dijo a mi hijo/a? Es una de las preguntas que escuchamos con frecuencia. Comience con una explicación simple y corta de lo que sucedió en el lenguaje que pueda entender el/la niño/a. Deje que las preguntas del niño/a guie que más compartir. No tiene que compartir en gran detalle lo que paso (al menos que el/la niño/a le pregunte y entonces le tiene que responder honestamente). Tal vez quiera decir, “Mami se murió. La apuñalaron y se murió.” Evite eufemismos tales como “se falleció” “se fue”, “se durmió”, “la/lo perdimos”, ya que puedan confundir a los niños. Aunque estas conversaciones pueden ser difíciles, el ser honesto y dispuesto a escuchar es uno de los primeros pasos muy importante a apoyar a un niño/a después de una muerte. Limita la confusión que resulta de la información incorrecta y también le ayuda a los niños a no tener que usar la poca energía que tienen tratando de encontrar la información de lo que sucedió.

Los niños a quienes no se le ha dicho la verdad buscan maneras de hacer su propia historia de lo que paso y resulta que la historia que se inventaron es peor de lo que paso. Algunos se pueden preocupar que ellos hicieron algo para causar la muerte. Asegúreles que esto no es verdad. Con la manera pública de varias muertes públicas, es importante para que los niños sepan que la información que está disponible al público. Esto les evita que escuchen algo por primera vez en la escuela.

Estar preparado/a para repetición

No se sorprenda si los niños pequeños repiten las mismas preguntas una y otra vez sobre la muerte o

la persona que murió. La noticia puede ser bien difícil para niños y ellos solamente pueden tomarla un poquito a la vez. Esto no significa que usted no explico bien la muerte; los niños solo están tratando de dar sentido a lo que sucedió. Es útil seguir repitiendo la misma explicación honesta y simple sobre la muerte. Puede ser doloroso tener que repetir la historia, pero sepa que al hacerlo está ayudando a su niño a comprender lo que sucedió.



ASUNTOS ESPECIALES DESPUÉS DE UN ASESINATO

La muerte violenta

Por la muerte violenta, los niños que han tenido a una persona en su vida morir de un asesinato puede tener pesadillas, temor por la seguridad de ellos mismos y sus seres queridos, y sentimientos intensos de ira, venganza, o aislamiento. Los niños que fueron testigos a la muerte pueden tener memorias frecuentes sin poder controlarlas de lo que paso. Aun si no fueron testigos de la muerte, los niños frecuentemente se imagine lo que paso. En cualquier caso, el conectar a un niño con un terapéutica o consejero les puede ayudar a hablar de su experiencia. Jugar, arte y actividades con que requieren mucha energía les puede permitirlos a procesar su experiencia sin palabra por que para muchos no tienen las palabras para describir el evento.

La fuerza pública

Cuando ocurre una muerte violenta y la policía está involucrado, los niños pueden ser considerados testigos y les han dicho que no hablen del evento. A veces el padre o cuidador que sobrevivo puede ser considerado un sospechoso y no puede apoyar al niño/a. El hogar de

la familia puede ser considerado una escena criminal y esto ha prevenido que los niños puedan regresar a su hogar por un tiempo. En las situaciones que no han encontrado a la persona que hizo el crimen, los niños tienen mucho miedo si la persona va a regresar hacerle el mal a ellos o a alguien más en la familia. Una manera de ayudar es a proporcionar oportunidades para dejarles que hablen de sus preocupaciones. Usted también le puede ayudarlos en identificando maneras que se sientan seguros en la casa o escuela. Esto puede ser simplemente caminando en la casa y asegurando que las puertas están con llave y las ventanas cerradas, o identificar una persona en la escuela para que el/ la niño/a se pueda conectar con o escoger un peluche especial que lo va a proteger mientras duerma.

El sistema de la justicia criminal

Después de la investigación puede ver un juicio, y puede tomarse varios años después de la muerte antes que comencé el juicio. Para niños, particularmente se son considerados testigos, puede ser difícil que el proceso se tarde tanto y que no hay una fecha definitiva. No es fuera de lo común que una familia se sienta como que están esperando a comenzar su proceso de duelo hasta después del juicio y sentencia solo a encontrar que están decepcionadas porque no regresara la persona que mataron. Prepare al niño con la información apropiada de lo que va a suceder en el juicio y el resultado.

Atención de los medios

Debido a lo público que es el crimen, los medios normalmente están bien presentes y pueden ser invasivo a la vida de la familia. Reportes en el periódico, televisión, o en el internet son varios. Mientras que sea útil limitar la exposición de las noticias al niño, es importante que no le esconda información de los que sucedió.

Reacción de la comunidad

Todavía existe un gran estigma cuando pensamos en al asesinato. Las familias a menudo encuentran juicios negativos y suposiciones sobre la persona que murió. La gente se apresura a decidir que el asesinato fue algo por la participación en pandillas, drogas o actividades ilegales. Esta asociación automática puede resultar en aislante y ser dolorosa para los niños. Algunos niños se culparán a sí mismos por la muerte, pensando que hubo poder hacer algo para prevenir la muerte. Muchos niños no quieren hablar sobre lo que sucedió porque creen que otros tal vez se burlaran de ellos o tal vez le digan cosas dolorosas acerca de la persona que murió o su

familia. Es útil practicar con el niño lo que pueden decir cuando se les pregunta sobre la muerte de la persona. Le puede dar permiso para al niño para decir que quiere compartir con los demás.

Cambio en la visión del mundo

After a murder or violent death, a child's view of the world can change. It may no longer feel safe, and they may question the worth or value of life. They wonder how such a thing could happen. They may distrust people. It is also common for children and teens to question their religious and spiritual upbringing.

NUEVOS COMPORIAMIENTOS

Reacciones emocionales

Los niños experimentan muchas emociones diferentes, como tristeza, ira, frustración, miedo, confusión, impotencia, soledad, venganza, alivio e incluso alegría. A veces los niños no tienen ninguna reacción visible en absoluto. Tenga en cuenta que no hay sentimientos correctos o incorrectos en el duelo, solo reacciones individuales. Puede apoyar a los niños y adolescentes escuchando y reconociendo sus emociones. Con sentimientos poderosos como la ira, la venganza y el miedo, considere encontrar formas en que los niños pueden mostrar sus sentimientos sin lastimarse a sí mismos ni a nadie más. Lanzar almohadas, construir y derribar bloques, lanzar pelotas nerf, garabatear con crayones y correr al aire libre son algunos ejemplos de salidas físicas seguras. También puede recordarles a los niños que, si bien está bien tener grandes sentimientos, “Estás muy, muy enojado en este momento, y eso está bien,” no está bien lastimar a nadie ni a nada, “Puedes estar muy enojado, pero no puedes patéame o tírale tus juguetes al perro.”

Crear espacio para jugar

Los niños a menudo usan el juego, en lugar de hablar, como una forma de expresarse. Los niños que están de duelo por un asesinato pueden crear situaciones de juego que exploren temas violentos, como dinosaurios que matan a otros dinosaurios, soldados que disparan al enemigo o que chocan camiones contra las paredes. Su juego es una forma de tratar de dar sentido a lo que ha sucedido.

Jugar con muñecas y títeres les permite a los niños contar historias violentas que no comparten de otra manera. Los materiales de arte brindan una manera de poner sentimientos en el papel, así que saque

los crayones, papel, marcadores, pintura, arcilla y otros suministros.

Puede ofrecer ideas como hacer una tarjeta para la persona que murió, crear un collage de fotos o hacer un dibujo, pero esté abierto a sus ideas y sugerencias para proyectos. Escribir un diario es otra forma en que los niños cuentan su historia.



Algunos niños se sentirán más atraídos por la actividad física que por la expresión creativa. Después de una muerte violenta, los niños a menudo experimentan una energía caótica, así que asegúrese de crear tiempo y espacio para juegos de gran energía (como correr o saltar) que ofrezcan una salida segura para las emociones fuertes.

AMBIENTES DE APOYO

Recuerda la persona que murió

El estigma de la muerte violenta puede impedir que las personas hablen de la persona y compartan recuerdos. Puedes ayudar compartiendo fotos, historias y detalles sobre la vida de la persona: “A tu papá le gustaba mucho esta canción” o “Tu mamá era la mejor pintora que conozco”. Los niños a menudo aprecian las fotografías y posesiones de la persona que murió. Con las fotos, considere hacer copias para dárselas a los niños pequeños para que puedan llevarlas sin temor a romper o dañar los originales.

En lugar de adivinar qué recuerdos, ropa o imágenes le gustarían a un niño, pregúntele cuáles son importantes

para él. Es posible que desee recordar o marcar días significativos, como el cumpleaños de la persona fallecida o el aniversario de su muerte, yendo a la tumba o a un lugar especial, preparando la comida favorita de la persona o encendiendo una vela y compartiendo un recuerdo.

Proporcionar estructura y rutina

La vida a menudo es agitada después de una muerte violenta, por lo que es útil encontrar formas de establecer la previsibilidad. Por ejemplo, puede crear rutinas en torno al desayuno, la escuela y la hora de acostarse. Los niños también pueden necesitar cierta flexibilidad: de esta manera saben qué esperar (la hora de acostarse es a las 8:30 p. m.), pero también pueden confiar en que si necesitan algo más (esta noche podemos leer una historia adicional), su mundo responderá. Trabaje con el niño para proporcionarle un entorno seguro en el hogar.

Opciones

Los niños aprecian poder tomar decisiones tanto como los adultos. Cuando alguien muere de forma violenta, los niños pueden sentirse impotentes y fuera de control. Dar opciones a los niños puede ayudarlos a recuperar una sensación de poder y confianza en que pueden opinar sobre sus vidas.

Proporcione opciones que estén de acuerdo con su nivel de desarrollo, por ejemplo: ¿Te gustaría cereal o tostadas para el desayuno? ¿Con qué peluche te gustaría dormir? ¿Con quién te gustaría sentarte en el funeral? Estos son solo algunos consejos sobre cómo ayudar a los niños y adolescentes que están de duelo por una muerte violenta. El duelo es único para cada persona y cada familia, así que adapte estas sugerencias según sea necesario.



El Centro Nacional de Duelo
para Niños y Familias

Nuestra misión

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.

Librería / Recursos del Dougy Center

Dougy Center ha estado ayudando a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus padres a sobrellevar la muerte desde 1982. Nuestros materiales prácticos y fáciles de usar se basan en lo que hemos aprendido de más de 60,000 participantes del Dougy Center. Para ordenar en línea, visite dougy.org o dougybookstore.org, o llame al 503.775.5683.

©2023

