

APOYO A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES CUANDO UN MIEMBRO DE LA FAMILIA SE ENCUENTRA EN UN HOSPITAL O CENTRO DE ATENCIÓN

Si te enfrentas a decirle a un niño o adolescente que un familiar o amigo en un hospital o Centro de Atención es probable que se muera pronto, es posible que te sientas confundido y abrumado. Nunca es fácil de compartir esta noticia, y especialmente cuando puede haber factores que impiden que usted y su familia visiten físicamente a la persona que se está muriendo.

Sabemos que puede ser mucho leer a través de múltiples fuentes de información, por eso hicimos este recurso como una visión general de cómo apoyar a los niños y adolescentes antes, durante y después de que alguien que les importa muera en un hospital o centro de atención. **Con la crisis de salud mundial COVID-19, incluimos sugerencias sobre lo que los niños, adolescentes y familias pueden hacer cuando no pueden visitar o ver a la persona que se está muriendo.**

Una gran parte de esta información proviene de nuestra colección completa de hojas de consejos a la que se puede acceder [aquí](#) y nuestras hojas de consejos en español [aquí](#).

COMPARTIR NOTICIAS DIFÍCILES

Comience la conversación

Hablar con niños y adolescentes sobre la situación no es fácil, pero hay una buena posibilidad de que ya tengan la sensación de

que algo está sucediendo.

Debido a que esta conversación es difícil de tener, los padres y cuidadores podrían posponerla, con la esperanza de que haya un momento perfecto para hablar sobre lo que está pasando.

Desafortunadamente, rara vez hay un momento perfecto. Lo importante es tener la conversación para que los niños y adolescentes puedan ser parte del proceso que su familia está enfrentando y tomar decisiones informadas sobre cómo quieren participar en el momento de hacer decisiones individuales y familiares cuando un familiar o amigo se está muriendo.

Use un lenguaje abierto, honesto y claro

Sea honesto y dé información clara y precisa usando palabras que sus hijos y adolescentes puedan entender. Evite frases como “no mejorar,” “no estará aquí por mucho más tiempo” o “falleciendo,” porque pueden ser confusas, especialmente para los niños más pequeños. Tan duro como es decir, cuando se usa la palabra “muriendo” ayuda a los niños a entender lo que está sucediendo. **En lugar de “Papá está realmente enfermo,” nombra la enfermedad para que los niños puedan distinguir entre alguien que se enferma con un resfriado y**



enfermo de cáncer o COVID-19. Si el miembro de la familia es hospitalizado debido a un accidente u otro evento hay que compartir la información que tienes en un lenguaje claro, conciso y apropiado para el desarrollo. Los niños pequeños necesitan información básica y concreta sobre lo que pueden esperar que suceda y cuándo. Los adolescentes podrían necesitar o desear más detalles, especialmente a medida que se esté acercando la muerte del miembro de la familia. Al ser abierto, modelas para los niños y adolescentes que pueden hablar honestamente y que confían en que les dirás la verdad, aún cuando es realmente difícil hablar con ellos.

Reconocer y normalizar sus sentimientos y pensamientos

Trata de escuchar sin interrumpir o minimizar lo que los niños están pensando y sintiendo. Déjales saber que es normal tener muchos sentimientos y pensamientos cuando alguien que les importa está muriendo. “Te sientes muy asustado de que mamá no sabe cuánto la amas.” Es muy normal querer que la gente sepa cuánto nos preocupamos por ellos”. Usted puede ayudar a los niños y adolescentes a aprender a expresar sus experiencias nombrando sus pensamientos y emociones. “Estoy notando lo corto que es mi temperamento — cuando tengo miedo, a veces lo muestro con coraje. Estoy practicando en tomar tres respiraciones profundas cuando me siento enojado.”

Modelar que está bien con no saber

Los niños y adolescentes harán preguntas a las que no sabrás las respuestas y eso está bien. Puedes apreciar sus preguntas, decirles que no sabes las respuestas, y luego asegurarles que después si encuentras más información, les avisarás. Esto enseña a los niños y adolescentes que es importante hacer preguntas, aún preguntas a las que tal vez no tengamos respuestas.

AYUDAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES SER INVOLUCRADOS EN TOMAR DECISIONES CUANDO UN MIEMBRO DE LA FAMILIA ESTE MURIENDO

Al igual que los adultos, los niños y los adolescentes se benefician de sentirse incluidos y que se les dé la oportunidad de participar en decisiones relacionadas con las comunicaciones, los rituales y las prácticas cuando un miembro de la familia se está muriendo. Hay que informarles a los niños y adolescentes que es probable que la persona muera, y pregúntales si les gustaría hacer o decir algo ahora que tienen esa información. Algunos niños y adolescentes podrán querer compartir verbalmente sus pensamientos o sentimientos con la persona que se está muriendo, mientras que otros pueden elegir hacer una tarjeta o dibujo, escribir una carta, o dejar un artículo sentimental, como un animal de peluche o una manta favorita, con la persona. Si la persona que está muriendo no puede tener visitas, o el niño o adolescente no quiere o no puede visitar en el hospital o centro de atención, todavía hay otras maneras para que se comuniquen con la persona que se está muriendo. Si un miembro de la familia, un trabajador social o un profesional médico puede estar al lado de la cama de la persona, tal vez pueda leer la carta del niño o adolescente, compartir su foto o facilitar una llamada telefónica o de video.

Si los niños y los adolescentes no están seguros de qué decir, escribir o dibujar, estas son algunos ejemplos que podrían ayudarlos a comenzar:



- Te quiero...
- Te echaré de menos...
- Me alegro de que hayas sido mi...
- No olvidaré...
- Una cosa que he aprendido de ti es...
- Estoy muy triste de que te estés muriendo. Gracias por...
- Deseo...
- Un recuerdo favorito que tengo es...

Los niños y adolescentes también pueden cantar canciones o contar historias a la persona que se está muriendo. Recuérdeles que, aunque su persona no pueda responder, es probable que pueda escucharlos, y sus mensajes importan.

Si el tiempo lo permite, los miembros de la familia pueden grabar una compilación de música y historias que se pueden tocar para su persona en el hospital.

Algunas ideas incluyen:

- Compartir historias sobre la persona. Puedes hacerlo como una familia inmediata o invitar a otros a unirse virtualmente usando video chat. Considere la posibilidad de grabar las historias.
- Preparar una comida juntos y comer los alimentos favoritos de la persona.
- Crear una lista de reproducción de canciones que la persona le guste, o que te hagan a ti y a tu familia recordar de esa persona. Esta lista de canciones puede ser colectiva a la que los miembros de la familia extendida podrán contribuir también.
- Invite a los niños y adolescentes a leer o compartir lo que le dirían a la persona si pudieran visitarlos en persona o hablar con ellos por teléfono.
- Crea un lugar en tu casa con fotos y otros artículos conectados a la persona que se está

muriendo. Haga que los niños y adolescentes sepan que es un lugar al que pueden ir a hablar con la persona como si la persona estuviera allí, o simplemente pueden tener un lugar donde pueden ir a pensar en ellos. Para los niños pequeños, considera agregar un teléfono de juguete para que puedan “conversar” con la persona.



- Crea un álbum de fotos colectivo en línea donde los miembros de la familia y amigos puedan agregar fotos y subtítulos. Esto se puede convertir en un libro de copia impresa para compartir con niños y adolescentes.

Es importante que los niños y adolescentes tengan la oportunidad de honrar a la persona y elegir si quieren participar en actividades y conversaciones con y para la persona antes de morir. Si deciden no hacerlo, hágalos saber a los niños y adolescentes que esto está bien y habrán maneras de que lo hagan en el futuro, aunque sea después de que la persona haya muerto, si quieren participar.

A esta hora de la covid-19 crisis sanitaria mundial y físico distanciamiento requisitos familias podrían cara el desgarrador incapacidad para ser con el persona quién se está muriendo. tú enlatar reconocer cómo doloroso e injusto que se siente y trabajo para crear rituales en su propio hogar que ayudan niños y los adolescentes se sienten conectado mientras que también diciendo o haciendo lo que se siente bien para ellos antes el persona se murrio, incluso que son de lejos.

APOYAR A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES DESPUES DE LA MUERTE

Escuchar

Cuando se trata de dolor, especialmente para niños y adolescentes, las personas pueden ser rápidas para ofrecer consejos, dar opiniones o tratar de arreglarlo. Lo que es más útil es escuchar sin juzgar, interpretar o evaluar. Cuando realmente escuchamos, a menudo averiguamos lo que se preguntan o con qué luchan.

Crear seguridad a través de la rutina

Cuando alguien muere, puede hacer que el mundo se sienta fuera de control e inseguro. Una de las mejores maneras de crear seguridad para niños y adolescentes es proporcionar una rutina y consistencia, mientras dejando espacio para ser flexible y receptivo a sus necesidades. Algunos ejemplos pueden incluir seguir con las rutinas de justo despertarse y acostarse, programar el tiempo de juego regular o simplemente revisar uno a uno diariamente con sus niños y adolescentes.

Estar abierto a diferentes formas de duelo

El duelo se ve y se siente diferente para cada persona. Algunos niños y adolescentes pueden llorar tranquilamente o tal vez quieran que los dejen solos. Otros podrían tener dificultades para permanecer quietos o estar solos. Algunos niños y adolescentes no mostrarán reacciones externamente, esto

puede ser difícil para los adultos que los apoyan. Hay muchas maneras de procesar y expresar el dolor y no hay una manera correcta o incorrecta de llorar.



Mientras el dolor de todos es único, muchos niños y adolescentes experimentan mayores temores en torno a la salud y la seguridad. Esto podría ser especialmente cierto durante la pandemia COVID-19. Para obtener más consejos sobre cómo apoyar a los niños y adolescentes durante la crisis de salud global de COVID-19, consulte nuestra [“hoja de consejos.”](#)

Proporcionar salidas para la autoexpresión

Mientras algunos niños y adolescentes hablan de sus experiencias, muchos se expresan a través del arte, la escritura, la música o el juego creativo. Puedes ofrecer ideas como hacer una tarjeta para la persona que se murió, crear un collage de imágenes o escribir una carta. Algunos niños y adolescentes se verán más atraídos por la actividad física que la expresión creativa, así es que asegurarse de hacer tiempo y espacio para grandes juegos de energía como correr fuera, deportes, o proyectos creativos desordenados. Para actividades descargables y mensajes de escritura, visita tdcschooltoolkit.org/kids.

Hablar y recordar a la persona que ha muerto

Hablar y recordar a la persona que murió puede ser una parte importante del procesamiento del dolor. Está bien usar el nombre de la persona y compartir lo que recuerdas de ellos. Al mencionar el nombre de la persona, usted da permiso a los niños y adolescentes para compartir sus sentimientos y sus recuerdos. A los niños y adolescentes frecuentemente les gusta mantener objetos que pertenecieron a la persona o conectarlos con la persona de alguna manera. En lugar de adivinar qué recuerdos, ropa o fotos a un niño o adolescente le gustaría, pregunte cuáles son importantes para ellos. Involucra a los niños y adolescentes en actividades, pero sin forzarlos. Estos pueden incluir visitar a un cementerio, ir a un lugar especial, compartir una comida favorita,

encender una vela, compartir recuerdos o cualquier actividad que se sienta bien para su familia.

Obtenga ayuda adicional cuando sea necesario

Si bien la mayoría de los niños y adolescentes no requerirán servicios profesionales para abordar su dolor, algunos se beneficiarán de apoyo adicional.

Esto podría significar asistir a un grupo de apoyo para el duelo o conectarse con un terapeuta. Si tú estás interesado en grupos de

apoyo para el duelo en el Dougy Center, por favor llame al 503-775-5683. Para información sobre los grupos de apoyo para el duelo más allá de nuestra área de servicio y otros recursos útiles sobre pérdida y dolor, por favor visita nuestro sitio web en dougy.org.

Si necesitas o su niño necesita apoyo inmediato para crisis, llama a la Línea de Crisis 24/7, 1-800-273-8255 o envía un mensaje de texto a HELLO al 741741.



Nuestra misión

El Dougy Center brinda apoyo en un lugar seguro donde los niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias que sufren una muerte pueden compartir sus experiencias. Nuestro programa *Pathways* brinda apoyo a las familias que viven con una enfermedad grave avanzada.

Librería / Recursos del Dougy Center

El 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 45,000 participantes del Dougy Center. Para ordenar en línea, visite dougy.org o tdcbookstore.org, o llame al 503.775.5683.