

# ESTIGMA Y VERGÜENZA

Apoyando a niños y adolescentes cuando alguien muere de COVID-19.



Apoyar a los niños y adolescentes que están en duelo después de que alguien muere de COVID-19 puede sentirse complicado y abrumador. Si bien, cualquier tipo de muerte puede hacer que las familias se sientan aisladas, algunas se encuentran con más vergüenza y estigma que otras. El suicidio, el abuso de sustancias, el homicidio y ahora el COVID son muertes que con frecuencia provocan mayor desaprobación o culpa hacia la persona por la manera en que murió.

Estas son algunas sugerencias para ayudar a los niños y adolescentes a sentirse apoyados en su duelo cuando se encuentran con esta vergüenza y el estigma de los demás.

El duelo es único para cada persona y cada familia. Por favor, adapte estas sugerencias según sea necesario.

Hay muchas maneras en las que la familia, los amigos y la comunidad pueden contribuir a una sensación de vergüenza y estigma cuando alguien muere de COVID-19. Estos son ejemplos de cosas que la gente pregunta o dice, que pueden comunicar una sensación de estigma:

- ¿Estaba vacunado?
- ¿Cómo se contagió de COVID?
- ¿La persona usaba máscara o cubrebocas?
- Ni siquiera es una enfermedad real.
- Tiene la culpa de haberse contagiado de COVID porque eligió viajar.
- ¿Tenía condiciones subyacentes?

Recuerde y hable sobre cómo vivió la persona en lugar de solo cómo murió. Su vida fue única e importante.

- ¿Quién más en su familia lo tuvo?
- ¿Se lo contagió alguien que tu conoces?

Los niños, adolescentes y sus familias reaccionarán de manera diferente a este estigma implícito, pero aquí hay algunas formas comunes en las que pueden verse afectados:

- Dudar o estar nervioso al hablar sobre cómo murió su persona.
- Elegir mantener en secreto cómo murió la persona o cambiar la causa de la muerte en su obituario para evitar el juicio de los demás.
- Falta de oportunidades para recordar y hablar sobre cómo vivió su persona cuando todos están tan concentrados en cómo murió la persona.
- Experimentar vergüenza, reproche y culpa.
- Sentirse aislado o distanciarse de los demás.

## Cómo apoyar a niños y adolescentes:

- Sea honesto acerca de la muerte y manténgase abierto a sus preguntas. Esto ayuda a los niños y

adolescentes a saber que se puede confiar en usted para decir la verdad.

- Practique maneras en que pueden responder. Algunos ejemplos incluyen: “Prefiero hablar sobre mi papá y no sobre cómo murió,” o “No me siento cómodo respondiendo eso” o “Esa no es una pregunta útil.”
- Recuerde a los niños y adolescentes que, aunque las personas digan cosas insensibles o hirientes, no hay nada de vergonzoso en que alguien en su vida haya muerto de COVID-19.
- Recuerde y hable sobre cómo vivió la persona, y no solamente sobre cómo murió. Su vida fue única e importante. Los niños y adolescentes pueden evitar hablar sobre la persona que murió para evitar respuestas hirientes o inútiles de otras personas. Puede ayudar compartiendo fotografías, historias y detalles sobre la vida de la persona. Cosas como: “A tu hermano le gustaba mucho ir de pesca contigo” o “El abuelo era un gran cocinero, sé que te encantaban sus panqueques.” A veces, el simple hecho de recordar decir el nombre de la persona puede ser muy significativo.
- Según la edad y el nivel de desarrollo del niño, hable con él sobre los factores que pueden contribuir al estigma relacionado con el COVID, tales como el racismo, el clasismo, las creencias personales, la

Sea honesto acerca de la muerte y manténgase abierto a contestar sus preguntas. Esto ayuda a los niños y adolescentes a saber que se puede confiar en usted para decir la verdad.

falta de acceso a la atención médica y otros temas relevantes para su familia y comunidad.

- Encuentre formas de conectarse con otras personas a las que se les haya muerto alguien a causa del COVID; esto podría ser un grupo de apoyo, esfuerzos para promover el apoyo a esta población, o eventos para recordar a la persona. Pregúntele al niño o adolescente si tiene ideas para involucrarse.

Independientemente de las intenciones de las personas al decir cosas que pueden ser hirientes e insensibles, educarlos sobre cómo estos comentarios pueden impactar negativamente a los niños y adolescentes es un paso útil. Puede compartir estos consejos con familiares, amigos, maestros y otros adultos en la vida de un niño o adolescente que pueden ayudar a reducir el estigma y los sentimientos de vergüenza.

Para acceder a todos los recursos del kit de herramientas de la comunidad COVID-19, visite [dougyc.org/covid](https://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](https://dougyc.org) • [help@dougyc.org](mailto: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](https://employeerelieffund.org/brave-of-heart-fund)