

ESTIMADA COMUNIDAD Y EL DUELO

**Consejos para apoyar a los
niños cuando alguien muere**



Gracias por tomarse el tiempo de leer esta hoja de consejos y por querer apoyar a un/a menor en su vida que está atravesando un duelo.

Ya sea usted un padre, una madre, un abuelo o abuela, un/a cuidador/a, maestro/a, entrenador/a, líder religioso/a o amigo/a de la familia, los consejos proporcionados aquí se ofrecen para ayudarle a explorar cuál es la mejor forma de apoyar a un/a niño/a que está sufriendo por la muerte de un familiar o amigo. Este recurso es una colaboración entre KairosPDX, una organización educativa sin fines de lucro y escuela comunitaria enfocada en transformar la educación a través de un modelo basado en el amor y la inclusión, y la cual eleva las voces de los jóvenes históricamente marginados, sus familias y sus comunidades, y The Dougy Center for Grieving Children & Families, una organización sin fines de lucro que proporciona grupos de apoyo entre pares para el duelo a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familiares adultos que están pasando por un duelo debido a una muerte o un diagnóstico de un estado avanzado de enfermedad grave.

La Dra. Tashel Bordere estudia los efectos acumulativos del duelo, la violencia con armas de fuego y el trauma racial en los jóvenes negros y, a través de su investigación, ha identificado el concepto de duelo sofocado (“suffocated grief”). Aunque la mayor parte de los duelos no se reconoce en nuestra sociedad, cuando se trata de los jóvenes negros y los jóvenes de otras identidades marginadas, a menudo se castigan o penalizan sus respuestas normales y naturales de duelo. (Bordere, 2019). El duelo sofocado es un resultado del racismo histórico y continuo, el cual también ha generado índices más altos de muertes y muertes tempranas en la comunidad negra, incluyendo las de la pandemia actual por COVID-19.

Debido a estas realidades de los jóvenes negros y los jóvenes de otras comunidades marginadas que están pasando por un duelo, ofrecemos estos consejos para garantizar que su duelo y el duelo de sus familiares no solo se reconozca, sino que también reciba un apoyo activo. Estos consejos son solo el principio, así que no dude en comunicarse con cualquiera de nuestras organizaciones para obtener más ideas y recursos.

Dougy Center: Una de las cosas que hemos aprendido de los niños y las familias a través de los años es lo importante que es ser honestos acerca de la muerte. Como adultos, a menudo queremos proteger a los niños al no decirles cómo murió alguien o que alguien murió, pero hablar abiertamente sobre la muerte es una forma de ayudarles a empezar a procesar la pérdida y a confiar en que los adultos en sus vidas serán honestos, incluso acerca de los asuntos difíciles. Generalmente, recomendamos que los padres y cuidadores expliquen brevemente lo que pasó, usando un lenguaje que se adapte al nivel de desarrollo de los niños, y que luego pregunten: “¿Qué preguntas tienes?”. También les recomendamos a los adultos que sean concretos y claros sobre lo que significa morir. Por ejemplo: “Mi amor, tengo noticias tristes, papá murió esta mañana. Tuvo algo llamado un ataque al corazón. Los doctores trataron de arreglar su corazón, pero no pudieron y papá murió. Cuando alguien muere, su cuerpo deja de funcionar, ya no necesitan comer, dormir o ir al baño”. Es útil para los adultos dar explicaciones claras sobre qué significa cuando alguien muere antes de hablar acerca del significado espiritual. “En nuestra familia, creemos que cuando alguien muere, su espíritu/alma...”. Esto ayuda a los niños más pequeños a distinguir entre lo que le ocurre al cuerpo y lo que les ocurre a nuestras esencias/esíritus/almas.

¿Cuáles son algunas formas que les recomendarían a las familias sobre cómo compartir la noticia cuando alguien ha muerto?

KairosPDX: Estamos de acuerdo en que compartir la verdad honesta con respecto a que una muerte ha ocurrido en nuestra vida es el mejor lugar para empezar. Esto



abrirá la conversación de una forma que le permita al niño o niña procesarla a su propio ritmo. Toma tiempo aceptar la noticia. Así que es útil recordar que hay que respetar la inteligencia de los niños y escucharlos para averiguar qué necesitan a continuación. Cuando comparta la noticia, intente hacerlo en un lugar seguro con personas con las que el/la menor se sienta seguro/a. Dígame que están juntos en esto y que, aunque el dolor por el que pasará será suyo, no está solo/a. Después de compartir la noticia y resolver dudas, pregúntele que podría necesitar ahora; puede ser una oportunidad de expresarse a través del arte, la lectura, la música, el juego o conectarse con alguien importante en su vida.

Dougy Center: Otra pregunta común que los adultos y cuidadores tienen cuando se trata de los niños y el duelo es: “¿Qué es ‘normal’ en un duelo?”. Creemos que el duelo es una respuesta natural ante cualquier tipo de pérdida. No es algo que necesite arreglarse o superarse. El aspecto del duelo puede ser tan único como cada persona y la relación



que tiene con la persona que falleció. Incluso dentro de una familia, las personas pueden responder de forma muy diferente a la muerte de la misma persona. Uno de los niños podría querer ver fotos y contar historias con la familia, mientras que su hermano podría ser más privado y preferir un diario o hablar con sus amigos. El duelo es mucho más que solo emociones. Puede afectar a los niños de forma física (dolores de estómago, de cabeza, sentirse cansados o ansiosos), espiritual (¿Por qué a mí/a mi familia?, cuestionar o fortalecer su tradición religiosa), cognitiva (dificultad para concentrarse, necesitar muchos recordatorios), conductual (pedir atención/consuelo, tener mucha energía) y social (sentirse desconectados de los amigos o como si “nadie los entendiera”).

¿Qué aspecto tiene el duelo en los niños con los que trabajan?

KairosPDX: Es verdad que el duelo se presenta de muchas formas diferentes y es importante recordar que las expresiones emocionales son puntos de conexión, no

algo que deba temerse o verse como algo malo. El duelo puede expresarse como enojo, distracción e incertidumbre con respecto a cómo deben sentirse o actuar. Podría ver que tratan de tener un poco de control sobre su vida al no ser flexibles. Podrían encerrarse en sí mismos o distanciarse de las personas. Es verdad que el duelo puede ser agotador, pero también es importante reconocer que para los jóvenes negros, el agotamiento se acumula con el duelo de ver u oír sobre los miembros de la comunidad negra que mueren o son asesinados. Es un peso adicional al duelo que ya están cargando con respecto a la persona en su vida. Por lo tanto, su duelo a menudo está formado por varias capas: puede ser sobre la persona en su vida que falleció, pero también sobre el resto de las muertes de las que podrían enterarse en las noticias.

En KairosPDX, utilizamos el marco de “Zonas de regulación” (verde, amarillo, rojo y azul) para ayudar a identificar emociones. El verde es estar calmado y de buen humor. El amarillo es sentirse ansioso o preocupado. El rojo es sentirse enojado o enfurecido. El azul es sentirse triste o retraído. Cuando se trata de un duelo, los niños estarán en todas estas zonas. Podrían permanecer en el rojo y el verde por una semana, el azul durante medio día y luego pasar al verde. No es algo lineal. Usted puede ayudar a los niños a identificar en qué zona se encuentran y usar una estrategia para ayudarles a moverse a la zona verde cuando estén listos. Puede encontrar mucha información sobre estas zonas y estrategias en internet.

Dougy Center: Una de las cosas que la gente pregunta con frecuencia es: “¿Cuánto tiempo se supone que debe durar el duelo?” A menudo, los niños y los adultos sienten que otras personas los presionan cuando

les preguntan: “¿Todavía estás en duelo?” o “¿Por qué no lo han superado?”. En realidad, el duelo no tiene un plazo. No hay pasos específicos a seguir o etapas por las que pasar, y si alguien está pensando en la persona que falleció o la está extrañando 2, 10 o 30 años después, no quiere decir que algo esté mal. Gracias a los niños y a las familias con los que trabajamos, sabemos que, conforme los niños crecen, es probable que vuelvan a vivir la pérdida cada vez que alcancen una nueva etapa o logro, como graduarse, obtener su primer empleo, mudarse a su propia vivienda o cualquier otro cambio importante.

¿Cómo pueden las familias ayudar a los niños a saber que el duelo no es algo que tengan que “superar”?

KairosPDX: Compartir historias y recuerdos sobre la persona es una buena forma de ayudar a los niños a saber que está bien recordar y seguir hablando sobre ella. Sabemos lo importante que es dar algo de regreso a nuestras comunidades mientras estamos vivos y hablar sobre el legado de la persona es una forma de seguir haciendo esto incluso después de su muerte. Aunque el cuerpo de la persona ha muerto, su amor y sus valores viven a través de nosotros. Puede asegurarles a los niños que esto no es algo que tengan que superar, que pueden seguir extrañando a la persona por el resto de sus vidas. Hay muchas oportunidades de continuar con su legado. Por ejemplo, si el padre de un menor muere durante su primer año de preparatoria, podría estar pensando en cómo esa persona no estará ahí cuando se gradúe. Puede ayudarlo a volver a escribir su guion para esa graduación al encontrar formas de honrar a esa persona y mantener su recuerdo cercano, tal vez al llevar una foto de la persona o compartir una de sus citas.

También sabemos que los niños son inherentemente creativos e imaginativos. Puede preguntarles si hay algo que quieran crear para llevar consigo el recuerdo de la persona, como un video, álbum de fotos, lista de reproducción de música o cualquier otra cosa que se les ocurra.

Dougy Center: Bien, hemos hablado un poco sobre cómo se manifiesta el duelo en los niños y cómo podrían expresarlo, pero, ¿cuál es la mejor forma de apoyarlos en esa expresión? Hablamos mucho con las familias sobre la importancia de restablecer una sensación de seguridad después de que alguien muere. Las formas de hacer esto pueden incluir responder sus preguntas con honestidad; crear un espacio para sus pensamientos y emociones sin tratar de arreglarlos, ignorar sus preocupaciones o dar consejos; darles opciones siempre que sea posible (por ejemplo, “¿Quieres ponerte la camiseta morada o la verde hoy?”), y proporcionar una variedad de formas para que puedan expresar su dolor (arte, actividad física, música y danza, compartir recuerdos sobre la persona, ver fotos y otras formas de juego).



¿Cuáles son algunas otras formas que les recomendarían a los adultos para apoyar a sus hijos cuando alguien muere?

KairosPDX: Algo en lo que siempre pensamos es lo importante que es conectarse antes de corregir. Como adultos, no queremos castigar a los niños por expresar sus emociones. Si ve que el niño o niña está expresando una emoción a través de su comportamiento, puede empezar al preguntarle: “Oye, ¿cómo te sientes? ¿Hay algo sobre lo que quieras hablar?”, antes de tratar de reorientar el comportamiento. Creemos que todas las emociones son necesarias y que son parte del duelo. Como familia, es útil nombrar y conocer esas emociones y recordar que esas zonas de regulación sobre las que hablamos antes no son lineares. Los niños pueden moverse del verde (alegría) al rojo (enojo) en un instante. Podemos ayudar a los niños con cualquier emoción al contar con herramientas y estrategias que pueden usar para procesarlas de forma sana. Por ejemplo, si una niña está muy triste (zona azul), podría invitarla a ir a caminar, bailar con su canción favorita o cocinar algo juntos. Incluso podría ser la comida favorita de la persona que murió. Los adultos también pueden ayudar a los niños a seguir conectados con la persona que falleció al reunirse con otras personas que amaban y conocían a la persona para compartir historias y recuerdos sobre la misma. Contar historias es muy poderoso y ayuda a los niños a seguir conectados con sus antepasados, con su comunidad y con la persona que falleció.

Dougy Center: Aunque el racismo y la brutalidad policial en contra de la comunidad negra y las personas con otras identidades marginadas no es nada nuevo, con las recientes protestas y el apoyo al movimiento “Black Lives Matter”, los vemos en las noticias



y en otros medios de comunicación con mucha más frecuencia.

¿Cómo pueden los adultos hablar con sus hijos cuando la policía mata o lastima a otra persona negra? ¿Cómo pueden apoyarlos?

KairosPDX: Lo mejor es iniciar esta conversación con confianza para ayudar a los niños a conocer y entender la belleza de ser negros. Empezar ahí les ayuda a aprender que son valiosos, amados y hermosos. La conversación sobre el racismo y la brutalidad policial no es opcional para las familias negras: es algo que necesitan hacer para poder garantizar la seguridad y el bienestar de sus hijos. Para las familias blancas, esta conversación es opcional porque el racismo no tiene el mismo efecto sobre ellas o sobre el bienestar de sus hijos. Sin embargo, si las familias blancas tienen esta conversación, es una forma de crear una comprensión más colectiva y de desarrollar mejores conexiones con nuestras comunidades y nuestro mundo. Así que, empezar con la belleza de la cultura y la historia de las personas negras es importante, incluso si lo que lo/a llevó a tener esta conversación es que asesinaron o lastimaron a alguien debido a la violencia racial.



Cuando matan a alguien por el color de su piel, es importante seguir valorando a esa persona y a su vida. Invite a los niños a pensar en formas en las que les gustaría honrar a la persona a la que mataron o lastimaron, ya sea por sí mismos o con su comunidad. Algunas ideas incluyen: hacer y ponerse camisetas, asistir a una reunión o vigilia comunitaria, dibujar, escribir una carta o cualquier otra cosa que sus hijos creen que será un apoyo para ellos y para la comunidad.

Dougy Center: El duelo, el racismo y el trauma racial también afecta a los adultos. A veces, hablamos sobre la idea del duelo acumulativo como una forma de reconocer cómo las múltiples pérdidas afectan a las personas.

Con el trauma histórico de la esclavitud, el racismo y la opresión, además del papel de la epigenesis, ¿qué pueden hacer los adultos para cuidar de sí mismos?

KairosPDX: Así como es importante que los niños conozcan y aprendan sobre la belleza de ser negros, es fundamental que los adultos también sepan esto sobre ellos mismos.

Los niños pueden detectar cuando hay una desconexión entre lo que usted dice y lo que hace o les muestra. Sentirse conectados con la resiliencia y la creatividad negra es un factor de protección que nos hace recordar nuestra resistencia. Tener esta base dentro de usted mismo/a es una de las mejores formas para poder apoyar a sus hijos para que también sepan esto y lo sientan. Puede hacer esto al buscar expresiones positivas de la cultura negra, el apoyo comunitario y el poder colectivo. Buscar ayuda es una expresión de amor propio, no de debilidad o victimización.

Entre más se conozca a sí mismo/a, más intencional podrá ser el proceso de sanación. Considere aprender más sobre cómo el trauma multigeneracional y la epigenesis desempeñan una función en la forma en que respondemos e los eventos de la vida, como el duelo, en esta época. Nombrar el racismo y el estrés que proviene de la lucha contra el mismo permite que el racismo sea una fuente externa de daño que se puede superar, en lugar de convertirse en algo internalizado que puede afectar nuestra salud y bienestar.

Otras estrategias para cuidar de sí mismo/a en este proceso incluyen expresar alegría, reconocer la valentía, reflexionar sobre sus experiencias, practicar la atención plena con respecto a sus emociones y reacciones físicas y hablarse a sí mismo/a con compasión. Cuando se convierte en dueño/a de su propia historia, tiene el poder de definirse a sí mismo/a y cómo terminará su historia.

Dougy Center: Aunque el duelo es natural y normal, y hay muchas cosas que las familias pueden hacer para apoyar a sus hijos durante un duelo, ***¿cuáles son algunos signos de que los niños podrían necesitar apoyo adicional y cómo pueden acceder los adultos a ese apoyo?***

KairosPDX: Todas las personas necesitan apoyo después de una muerte y el tipo de apoyo necesario es algo individual. Algunos niños obtendrán lo que necesitan de sus amigos y familiares y algunos podrían necesitar la ayuda de un grupo de apoyo entre pares y/o consejería individual. Si nota comportamientos continuos que interfieren con la vida cotidiana de sus hijos, busque la ayuda de un profesional calificado de salud mental. No tenga miedo de preguntar acerca de su experiencia y capacitación sobre el duelo y el trabajo con el racismo y el trauma racial. Está bien pedir ese apoyo y ser específico con el tipo de apoyo que usted está solicitando.

Si necesita ayuda inmediata, considere llamar a su línea directa local en caso de crisis. Llame a Blackline al 1 (800) 604-5841 o envíe "Hello" al 741741 para comunicarse con la Línea de crisis por mensaje de texto.

Gracias de nuevo por tomarse el tiempo de leer esta hoja de consejos sobre cómo apoyar a los niños que están atravesando un duelo. Se la enviamos con todo el amor de KairosPDX. Si aprendió algo que puede usar, idé gracias a su cerebro! (¡Buen trabajo, está teniendo avances!). El duelo es diferente para todos y para cada familia, así que no dude en adaptar estas sugerencias para que funcionen para usted. Si necesita apoyo o recursos adicionales, no dude en comunicarse con nosotros.

Bordere, T.C., (2019): Suffocated Grief, Resilience and Survival Among African-American Families. (Duelo sofocado, resiliencia y supervivencia entre las familias afroestadounidenses). In M.H. Jacobsen & A. Petersen (Eds.). *Exploring Grief: Towards a Sociology of Sorrow* (Exporar el duelo: hacia una psicología de la aflicción). New York, New York: Routledge.



KairosPDX

KairosPDX es una organización educativa sin fines de lucro enfocada en transformar la educación a través de un modelo basado en el amor y la inclusión que eleva las voces de los niños históricamente marginados, sus familias y sus comunidades. "Kairos" es una antigua palabra griega que significa el momento correcto u oportuno (el momento supremo), o un momento de tiempo indeterminado en el cual algo especial ocurre.

KairosPDX.org • info@kairospdx.org • 503.567.9820



El Centro Nacional de
Duelo para Niños y Familias

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 • help@dougy.org • 503.775.5683

©2020