

COMO HABLAR CON LOS Niños SOBRE LA MUERTE DURANTE UNA PANDEMIA GLOBAL

Como si estar en medio de una pandemia global no fuera lo suficientemente complicado, muchas personas experimentarán la desafortunada realidad de que un familiar o un ser querido muera, ya sea de COVID-19 u otros medios. Puede ser difícil como adultos procesar esta noticia e incluso más confuso para los niños. Con la incertidumbre del futuro y la pérdida de rutina en este momento, el estrés añadido de una muerte es mucho para cualquiera de nosotros. Estas son algunas cosas a considerar hablar con un niño o adolescente sobre la muerte de alguien que ama durante esta pandemia:

Es un mito que levantar la muerte, ya sea relacionada con COVID-19 o de otra manera, causará un aumento en la preocupación en la juventud.

Aunque los niños y adolescentes NO son adultos en miniatura, son muy conscientes de las diferencias en su mundo en este momento. Hablar de una muerte de una manera apropiada para la edad no va a agregar ansiedad, simplemente sucederá lo contrario. Podrás ser capaz de que sea seguro y está bien hablar con un adulto de confianza sobre el dolor y todo lo que lo acompaña.

Trate de ser lo más concreto posible sin usar eufemismos.

Dependiendo de la edad de desarrollo, diciendo cosas como "ellos fallecieron", "se enfermaron". O "están en un lugar mejor" puede ser confuso para que un niño lo entienda. Los niños pueden empezar a pensar cada vez que tienen un virus o tienen tos, van a morir como lo hizo su ser querido. También podrían preguntarse por qué no pueden unirse a la persona que amaban en este "mejor lugar". Ser lo más concreto y directo posible con palabras como: "Quiero que sepas que tu persona murió. Sé que los amas mucho y quiero ser honesto contigo. Estoy aquí para ustedes y responderé a sus preguntas si las tiene" puede ser increíblemente útil y puede cultivar la seguridad entre usted y un niño.

Asegure la seguridad inmediata de los niños sin dar falsas promesas.

Es importante que los jóvenes escuchen "Estoy aquí para protegerte", o "Estamos a salvo en este momento", incluso si no verbalizan que tienen miedo.

Proporcione información tan precisa y actualizada como tenga a su disposición sobre la muerte.

Si la muerte está relacionada con COVID-19 o no, los niños y adolescentes van a querer llenar vacíos en las historias siempre que puedan. Incluso con la mejor de las intenciones, proteger a los jóvenes de la verdad a menudo lleva a los jóvenes a crear su propia verdad que puede ser mucho peor que la realidad. Apégate a los hechos de la muerte tanto como puedas. Los niños más pequeños pueden necesitar que se explique el concepto de muerte repetidamente, mientras que los niños mayores pueden preguntarse acerca de lo que le sucede a la persona después de la muerte. Está bien no tener todas las respuestas- reconocer sus limitaciones y encontrar respuestas a esas preguntas juntos.

Pregunte por sus sentimientos.

Permitir que los jóvenes compartan sus sentimientos y reconocer que pueden sentir más de un sentimiento al mismo tiempo y que también pueden sentir nada en absoluto muestra su apoyo constante de ellos y ayuda a abrir líneas de comunicación en el futuro. Validar que no hay una manera correcta o incorrecta de sentirse después de que una persona muere.

Los niños y adolescentes son los expertos de sus propias experiencias de duelo.

Los niños y adolescentes a menudo quieren explicarle cómo se sienten y pueden preguntarse cómo se siente. Utilice estas conversaciones como una oportunidad para que le enseñen acerca de sus propias experiencias de duelo, así como modelar el duelo saludable.

Limitar la exposición a las redes sociales.

Hay mucha desinformación, especialmente cuando se trata de COVID-19. Limitar el consumo de redes sociales puede evitar que todos tengan que absorber información que a menudo es sensacionalista, o que puede estar desencadenada. Asegúrese de obtener información de una fuente confiable.

Recuerda que el dolor es impredecible.

Todos experimentan el dolor de manera diferente, incluso los miembros cercanos de la familia. Dependiendo de la edad de un niño, no se sorprenda si, después de hacerles saber que alguien murió, se vuelven hacia usted e inmediatamente dicen algo como, "oh, ok. ¿Puedo ir a jugar a ese videojuego ahora mismo? Los niños son buenos para compartimentar el dolor; en realidad, tienden a ser mucho mejores que los adultos. Es importante recordar, también, que muchos de los niños y adolescentes que están experimentando dolor durante la pandemia COVID-19 no se reservarán únicamente para la muerte de alguien en su vida. Estarán de luto por la pérdida de la escuela, de los eventos sociales, de las temporadas deportivas o, simplemente, de la pérdida de llegar a ser un niño como antes.

Crear rituales o memoriales para honrar a la persona que murió.

En este momento, es posible que no seamos capaces de honrar a las personas que mueren con un funeral tradicional o servicio conmemorativo o incluso reunirse con amigos y familiares, pero los rituales son importantes cuando estamos de luto. Celebrar un monumento a través de Zoom, crear libros de memoria, mirar fotos de la persona o hacer su comida favorita en casa puede ser un lugar para los niños y las familias.

Tenga cuidado de no establecer falsas expectativas.

Anticipar que un niño querrá, o sea capaz de, hablar de la muerte todo el día no es realista. Tienen sus límites. Si abres la puerta para una conversación segura, sabrán que pueden hablar contigo sobre su dolor cuando lo necesiten.

Por último, es importante recordar que no hay ningún guión para el dolor, especialmente durante estos tiempos sin precedentes.

Como adulto cariñoso en la vida de un niño, usted no siempre va a ser capaz de llegar a lo correcto para decir. Eso es porque no hay nada correcto que decir ahora. Lo que puedes hacer es permitir que los niños y adolescentes sepan que te importa que puedan hablar contigo, y que pueden confiar en ti.

¿Preguntas o comentarios?

Contacto Centro de elevación para niños afligidos

267-437-3123

www.upliftphilly.org

Explora más COVID-19 resources en www.upliftphilly.org/uplift-at-home

