

Aquí están nuestros mejores consejos sobre cómo apoyar a su hijo después de la muerte de un padre.



Use un lenguaje claro y concreto, como "muerto" y "murió". Evite frases como "falleció" o "ella se ha ido".



Cada uno tiene una forma diferente de enfrentar el duelo. **Permita que su hijo se exprese** de una manera única.



Proporcionar rutinas, flexibilidad y opciones. **Ofrecer opciones puede ayudar a su adolescente a recuperar la sensación de control.**



Inicie una conversación sobre su ser querido para **permitir a su hijo hablar sobre ellos.**

SANE y cuídese en el proceso

Sostenga una rutina normal tanto como le sea posible y descanse con frecuencia.

Atienda sus necesidades: cuide su cuerpo con alimentos saludables y agua, y manténgase en movimiento con actividades como estiramientos o caminatas al aire libre.

No rechace el apoyo de otras personas; acéptelo de las maneras que le resulten más útiles.

Exprese sus emociones con otras personas cuando surjan.



Jessica's House ofrece grupos gratuitos de apoyo entre pares a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus cuidadores adultos que estén atravesando un duelo por una muerte. En cada grupo se combinan platicas terapéuticas con juegos y expresión creativa para fomentar la sanación y la esperanza para el futuro.

Para obtener más apoyo y recursos:

jessicashouse.org
info@jessicashouse.org
o llame al **(209) 250-5395**

Autoras



Erin Nelson, ACTP
Directora ejecutiva



Colleen Montague, LMFT
Directora de alcance y educación

Horas de Oficina

Lunes – Viernes
8 am to 4 pm

1225 W. Christoffersen Pkwy
Turlock, CA 95382

Síganos    



Cómo acompañar a un niño después de la muerte de un padre



Grief Support for Children, Teens,
Young Adults and Their Families

Es posible que acompañar a su hijo cuando está en duelo por la muerte de un padre sea la tarea más difícil que le haya tocado enfrentar, en especial, si usted está pasando por la inconcebible muerte de su pareja. Seguramente haya deseado que la muerte no afectara a su hijo hasta que fuera más grande, y nunca imaginó que atravesarían un duelo juntos. En esta guía se brindan ideas prácticas para que apliquen mientras recorren juntos el camino hacia la sanación.

Hablar abierta y honestamente sobre la muerte

Cuéntele de la muerte a su hijo lo antes posible. Es mejor que se entere por usted y no por alguien más. Siéntese con su hijo en un lugar tranquilo y tenga a mano elementos que le brinden consuelo, como su manta o animal de peluche favorito. Use vocabulario fácil de comprender, como las palabras “muerto” y “murió”. Por ejemplo, puede decir: *“Tu padre estuvo en un accidente de coche. El accidente lastimó tanto su cuerpo que su cuerpo dejó de funcionar y murió”*. Cuando los niños no tienen la información suficiente, llenan los espacios vacíos con su imaginación y esto causa confusión.

Escuchar y reflexionar sin juzgar

Dejar que su hijo exprese sus emociones reales le ayudará a sanar. Una de las mejores maneras de acompañar a un niño es mediante la reflexión. Por ejemplo, si su hijo dice: *“Extraño jugar con mi papá”*, puede responderle: *“Extrañas a tu papá y te gustaría poder volver a jugar con él”*. Si el niño se siente comprendido, sabrá que puede acudir a usted para recibir apoyo.



Comprender que el proceso de duelo es diferente para todos

El duelo de cada persona es como la huella digital: cada integrante de la familia tendrá su propia forma de enfrentarlo. Los hermanos también transitarán el duelo de forma diferente. Es posible que algunas personas quieran conversar sobre lo que pasó y que otras prefieran no hablar tanto, o que algunas personas manifiesten el duelo de manera intensa y que otras no. Reconocer y respetar la forma de enfrentar el duelo de cada persona permite que cada cual se exprese de manera honesta.

Crear una rutina con flexibilidad y opciones

Cuando alguien muere, la vida cambia de manera drástica. Cree rutinas en el hogar que generen predictibilidad en su hijo. Respetar el orden de las comidas, antes y después de las obligaciones escolares, la hora de dormir y las tareas domésticas genera estabilidad. Brindar opciones puede ayudar a su hijo a recuperar un sentido de control. Una opción simple puede ser preguntarle si le gustaría hacer la tarea antes o después de cenar.

Brindar oportunidades para la expresión personal

Los niños expresan el duelo mediante los juegos de simulación, el arte o la escritura. Prepare un lugar en el hogar donde puedan acceder a materiales artísticos, como crayones, lápices de colores, marcadores y papel. Puede proponer ideas como dibujar su recuerdo favorito con su padre o escribirle una carta. Las actividades al aire libre, como correr o hacer deporte, pueden ayudar a liberar las emociones del duelo.

Los niños necesitan descansar del duelo

Notarás que, naturalmente, los niños descansan del duelo. Si ríen y juegan, no quiere decir que no extrañen a su padre. Por lo general, el duelo conlleva emociones encontradas que surgen al mismo tiempo, y reír es tan importante como llorar.

Honar a quien falleció

Iniciar conversaciones sobre su padre le permitirá a su hijo hablar sobre él. Al hablar sobre el padre o madre de su hijo y expresar sus emociones, estará dando el ejemplo de cómo transitar un duelo sano.

También puede regalarle objetos de su padre o exhibir fotografías en la casa o en su habitación. Como familia, decidan cómo les gustaría honrar a su padre en los días festivos o en otros días significativos, como su cumpleaños o el aniversario de su muerte. Deje que su hijo colabore en la planificación de actividades tales como preparar la comida preferida de su padre o prender una vela en su honor.

Encuentre apoyo

Hay estudios en las que se demostró que los niños se benefician cuando sus padres se ocupan con amor de su salud física, emocional y mental. El apoyo de la familia y las amistades puede afectar de manera positiva su proceso de duelo y el del niño. A veces, se necesitan recursos adicionales. Los grupos de apoyo para la pérdida de un padre, como los que se ofrecen en Jessica's House, son una forma de rodearse de personas que estén atravesando una pérdida similar.

