

Estos son nuestros mejores consejos sobre cómo apoyar a su bebé o niño pequeño después de la muerte de un padre.



Es posible que los bebés y los niños pequeños no comprendan el concepto de muerte, pero notan cambios en su entorno. **Su presencia y comodidad durante este tiempo** son lo más importante para su hijo.



Mantenga las rutinas tanto como sea posible. La consistencia con las comidas, las rutinas diarias y la hora de acostarse ayuda a fomentar la estabilidad.



Limite las visitas desconocidas a su hogar y **crea un espacio tranquilo donde los niños pequeños puedan ir** si la casa está llena de invitados.



Asegúrese de que su hijo pueda acceder a artículos de comodidad, como una manta o su animal de peluche favorito, para crear una sensación sensorial de seguridad.



Honre la conexión de su niño pequeño con su padre que murió **compartiendo historias, dándole artículos** que pertenecieron a su padre o exhibiendo fotos en su casa.



Los grupos de apoyo de pares para la pérdida de un padre son una forma de rodearte a ti y a tus hijos con otras personas que están pasando por una pérdida similar.



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 prácticas 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

Síguenos    



Cómo acompañar a un bebé o niño pequeño después de la muerte de un padre



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

Es posible que acompañar a su bebé o niño pequeño 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 transitando la inconcebible muerte de su pareja.

Como padre o madre, 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.



Reconocer la pérdida

Si bien los niños pequeños no comprendan el concepto de muerte, notan los cambios en su entorno. Los infantes no tienen el vocabulario necesario para expresar sus emociones, pero experimentan sentimientos de abandono, inseguridad y pérdida de una persona significativa en sus vidas. Es posible que lloren más, busquen a la persona que falleció, se sientan incómodos si hay visitas o tengan menos interés en jugar o comer. En este momento, su presencia y consuelo son muy importantes para su hijo.

Brindar consuelo y estabilidad

Puede ayudar a su bebé o niño pequeño manteniendo las rutinas tanto como sea posible. Respetar el orden de las comidas, las rutinas cotidianas y la hora de dormir fomenta la estabilidad. Limite las visitas de personas extrañas y cree un espacio tranquilo al que el bebé pueda acudir si hay muchas personas en el hogar. Para crear una sensación de seguridad, garantice el acceso a objetos que le brinden consuelo, como su manta o animal de peluche favoritos.

Honrar la conexión

Puede mostrar aprecio por la conexión de su bebé con el padre que falleció contándole historias, regalándole objetos significativos de esa persona o exhibiendo fotografías en la casa o en su habitación. Continúe honrando a esa persona en los días festivos o en otros días significativos, como su cumpleaños o el aniversario de su muerte.



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.

El duelo como proceso

A medida que un bebé crece, su entendimiento sobre la muerte va cambiando. Es normal que los niños experimenten emociones intensas sobre la pérdida de su padre en distintas etapas de su vida, como en su primer día de escuela o en su cumpleaños.

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.