



Ayuda para los niños en edad escolar con duelo traumático: consejos para los cuidadores

Después de la muerte de una persona importante, los niños sufren su duelo de diferentes formas. Cuando la muerte fue repentina o aterradora, algunos niños desarrollan respuestas de duelo traumático, lo que les dificulta sobrellevar su duelo. A continuación, encontrará formas de reconocer y ayudar a su hijo/a que sufre un duelo traumático.

QUIERO QUE SEPAS QUE:	PUEDES AYUDARME CUANDO:
Mis sentimientos sobre la muerte son confusos. A veces me siento bien y otras veces me siento triste, asustado o simplemente vacío o insensible. Es muy difícil ahuyentar los sentimientos de miedo y tristeza.	Hables sobre tus sentimientos y me animas a hablar sobre los míos siempre que me sienta cómodo haciéndolo.
A veces, mis sentimientos de malestar se manifiestan en un mal comportamiento.	Me ayudas a hacer cosas para sentirme tranquilo, volver a mi rutina y divertirme de nuevo. Cuando me tienes paciencia hasta que me sienta bien.
A veces tengo dificultad para concentrarme, prestar atención y dormir, porque estoy pensando en lo que pasó.	Entiendes que los pensamientos sobre lo sucedido se quedan atascados en mi mente. Me ayudas a relajarme a la hora de dormir, leyendo cuentos o escuchando música. Recuérdame que me mantienes a salvo.
Podría tener reacciones físicas como dolor de estómago, dolor de cabeza, sentir que mi corazón late muy fuerte y respirar demasiado rápido.	Me ayudas a hacer cosas que me calmen, distraigan o hacer que mi respiración sea más lenta.
A veces me pregunto si la muerte fue por culpa mía.	Me reafirmas que no fue culpa mía.
A veces pienso que me pasará lo mismo a mí o a otros seres queridos.	Me recuerdas las cosas que hacemos para mantenernos seguros y cuidarnos. Me ayudas a recordar a todas las personas que me cuidan.
Sigo pensando en lo que pasó una y otra vez en mi mente.	Prestas atención a lo que estoy pensando. Me dices honestamente lo que pasó, usando palabras que pueda entender. Cuando no me dejes ver lo que pasó, ni en la televisión ni otros medios, si la historia está en las noticias.
A veces no me gusta pensar o hablar sobre la persona que murió, porque me es demasiado difícil. Puede que no te cuente todo porque no quiero molestarte.	No me pides hablar de lo que pasó. No te enojas si no quiero hablar sobre lo ocurrido o de la persona.
No me gusta ir a algunos lugares o hacer algunas cosas porque me recuerdan a la persona que murió, o cómo ha cambiado mi vida desde que murió esa persona, porque me molesto.	No me obligas a ir a lugares si todavía me molesta o me asusta demasiado.
Tengo dificultad para recordar las cosas buenas de la persona porque recuerdo otras cosas que me perturban demasiado, me entristecen o asustan, y se interponen a los buenos pensamientos.	Entiendes que todavía estoy demasiado asustado y triste para pensar en los momentos felices en este momento. Me ayudas a sentirme mejor.

Si alguno de estos problemas impiden que su hijo/a se divierta, vaya a la escuela, comparta con sus amigos o realice otras actividades, puede programar una cita con su hijo/a para ver a un profesional de salud mental con experiencia en el tratamiento de niños traumatizados.



QUIERO QUE SEPAS QUE:	PUEDES AYUDARME CUANDO:
<p>Even though I appreciate your care, my own family is still very important to me, and staying connected to my family, culture, race, ethnicity and history is important.</p>	<p>Help me stay connected with my family and culture, even if I seem to be connecting well to you. Don't talk about my family in negative ways, even if I seem mad at them for the separation. Ask me about the foods I like and the traditions that matter to me.</p>
<p>I may be scared by what I see in the media about what is happening to families like mine.</p>	<p>Limit my access to media viewing about current events, and be available to answer my questions. But understand that I am desperate to have genuine information about what is happening, and do your best to keep me informed.</p>

