

El duelo es una respuesta natural a una muerte o una pérdida, como un divorcio, el fin de una relación o distanciarse de los amigos. El duelo puede producir reacciones físicas, mentales, sociales o emocionales. Las reacciones físicas pueden abarcar cambios en el apetito, dolores de cabeza o de estómago, problemas para dormir y enfermedades. Entre las reacciones emocionales se incluyen el enojo, la culpa, la tristeza, la preocupación y la desesperación. Por último, las reacciones sociales pueden incluir el abandono de las actividades normales y la necesidad de estar cerca o lejos de las personas. El proceso de duelo también depende de la situación que rodea la muerte o la pérdida, el vínculo con la persona que murió y el apego a esa persona. El duelo es normal, pero cuando los síntomas son muy intensos o perduran por mucho tiempo, es posible que se necesite ayuda profesional.

Cómo afecta a mi hijo

La forma de comunicarse con los niños y la manera de tratarlos al momento de una pérdida afectarán el modo en que pueden hacer el duelo y cómo manejarán la pérdida en el futuro. Los niños a menudo se enfrentan tanto a la muerte natural como a la muerte por medios no naturales, como el asesinato o el suicidio. Los medios de comunicación pueden revivir este problema y los niños necesitan una salida para lidiar con el dolor que les ocasionan las imágenes y los pensamientos inquietantes.

Los niños que atraviesan un duelo pueden mostrar muchos síntomas que afectan su funcionamiento. Algunos ejemplos:

- **Niños pequeños**
 - Mojar la cama
 - Chuparse el dedo
 - Aferrarse a los adultos
 - Miedos exagerados
 - Llanto excesivo
 - Berrinches
- **Niños mayores**
 - Síntomas físicos (dolor de cabeza, dolor de estómago, problemas para dormir y comer)
 - Cambios de humor
 - Sentimientos de impotencia y desesperanza
 - Aumento de las conductas autodestructivas y de riesgo
 - Enojo, agresión, peleas, conducta negativista

- Aislamiento de los adultos o de niños de la misma edad y abandono de las actividades que disfrutaban antes de la pérdida
- Depresión, tristeza
- Falta de concentración y atención

¿Qué podemos hacer al respecto?

Sea una fuente constante de apoyo en la vida de su hijo. Las investigaciones demuestran que mantener un vínculo cercano con un adulto cariñoso después de la pérdida puede ayudar.

Ofrezca un entorno estructurado que sea predecible y constante. Limite las opciones; introduzca decisiones pequeñas y manejables a lo largo del tiempo.

Contenga los "malos comportamientos". Insista en que los niños expresen sus deseos, necesidades y sentimientos con palabras y no con mal comportamiento. Esto también se aplica a los adolescentes, que tienden a actuar con ira en lugar de expresar directamente lo que sienten.

Anime a los niños a que le avisen cuando estén preocupados o pasando por un momento difícil. El llanto puede ayudar a los niños a liberar sus sentimientos de tristeza y servirles para sobrellevar la pérdida.

Hágale saber a su hijo que está a salvo. A menudo, cuando los niños están expuestos a un trauma, se preocupan por su propia seguridad y la de los integrantes de su familia. Evitar que vean demasiadas imágenes del suceso es una buena idea.

Anime a su hijo a hacer preguntas sobre la pérdida y la muerte. Los niños suelen tener muchas preguntas sobre la muerte y es posible que deban hacerlas una y otra vez. Sea paciente y responda estas preguntas de la manera más abierta y honesta posible. Hable con su hijo sobre la muerte de una forma fácil de comprender.

Brinde afecto y cariño a su hijo. Intente conectarse con él.

Ayude a su hijo a mantener una rutina. Es útil que su hijo continúe con sus actividades diarias. Ofrezca sugerencias sobre cómo comer y dormir bien.

Tenga paciencia con los comportamientos regresivos, como chuparse el dedo y mojar la cama.

Prepare un libro de recuerdos. Este es un buen ejercicio para ayudar a su hijo a experimentar sus emociones de manera positiva.

Sea consciente de su propia necesidad de atravesar el duelo. Muchas veces, padres y madres enfrentan la misma pérdida que sus hijos y deben permitirse sentir dolor y recibir apoyo.

Enlaces a recursos

Children's Mental Health Matters!

Información para las familias: los primeros pasos para buscar ayuda
www.ChildrensMentalHealthMatters.org

Problemas de sueño en los niños

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Childrens-Sleep-Problems-034.aspx

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry

Este sitio contiene recursos para que las familias promuevan la comprensión de las enfermedades mentales.
www.aacap.org

Ayudar a los niños después de un desastre

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Helping-Children-After-A-Disaster-036.aspx

Niños y duelo

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Grief-008.aspx

Dougy Center para niños y familias en duelo

<http://www.dougy.org/>



Coordinado
por



La campaña de Children's Mental Health Matters! es una colaboración de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMd) y la Coalición de Familias de Maryland (MCF) con el respaldo del Departamento de Salud de Maryland (MDH): Administración de Salud Mental (BHA). El objetivo de la campaña, con defensores escolares y comunitarios en todo el estado, es despertar la conciencia pública sobre la importancia de la salud mental de los niños. Para obtener más información, ingrese en www.ChildrensMentalHealthMatters.org.