

Duelo por la muerte de un ser querido

El proceso de duelo es normal y único para cada persona, lleva tiempo y requiere de trabajo personal. Está lleno de emociones, pensamientos, acciones y reacciones que se experimentan ante la muerte de un ser querido.

¿Qué puedo hacer para acompañar a una niña, niño o adolescente que está viviendo un duelo?

- 1** Ayúdales a mantener sus rutinas de comida, sueño, estar en los espacios que comúnmente habitan y con las personas con quienes conviven.
- 2** Ofréceles seguridad y presencia, manteniéndote físicamente cerca de ella o él.
- 3** Abre espacios para que puedan hablar y responde a sus cuestionamientos y preguntas con sinceridad. Háblales con un lenguaje cariñoso, directo y simple.

4 Permíteles sentir y expresar sus emociones y mantente cerca para acompañarles. Algunas alternativas de expresión a través del arte pueden ser una gran opción: pintar, bailar, escuchar o hacer música.

5 Motívalos a buscar personas con quienes se sientan cómodos o cómodas para poder platicar. Pueden ser amistades, familiares o un maestro o maestra.

6 Ten en cuenta el autocuidado. Es importante que tú proceses también el duelo para luego poder acompañar a niñas y niños.

Algunas estrategias para que niñas, niños y adolescentes puedan procesar el duelo:



Hacer un altar. En un lugar especial, elige en conjunto con el niño, niña o adolescente, poner la foto y/o algún objeto que recuerde a la persona que murió.



Recuérdales que está bien sentir enojo y tristeza, que no tienen que esconderlo. También que está bien llorar, sobre todo cuando hablan o piensan en su ser querido.



Hacer una caja de recuerdos. Escoge, junto con el niño, niña o adolescente, los objetos, fotografías, cartas, etc., que quieran poner en una caja especial para poder abrirla cada vez que quieran sentirse conectados con la persona que murió.

Señales de Alerta para pedir ayuda profesional



Síntomas físicos constantes (dolores de estómago, falta o exceso de apetito, dificultades para dormir o dormir mucho).

Algunas niñas, niños y adolescentes comunican sus emociones a través de comportamientos o actitudes que nos hacen saber que hay un desequilibrio, por lo que es importante observar con atención y buscar ayuda profesional cuando nos sea difícil acompañar esas emociones y contener esos comportamientos.



Si las personas adultas a cargo de niñas, niños y adolescentes tienen dificultades para procesar su propio duelo y no pueden acompañarles de manera oportuna.

Este documento es parte del Programa "Niños en Duelo" creado en 2017 por Seguros Monterrey New York Life y Save the Children para brindar apoyo psicosocial a niñas, niños y adolescentes que enfrentan la muerte de un ser querido y logren fortalecer su resiliencia. Si quieres conocer más acerca del duelo, te invitamos a visitar www.enduelo.org

Teléfonos de Asistencia

Puedes comunicarte telefónicamente a los siguientes números para obtener ayuda.



Línea de la página www.enduelo.org, llamando al 800 600 6565 en donde un tanatólogo o una tanatóloga te brindará asesoría de forma gratuita. Horario de atención de lunes a viernes de 10 am a 7 pm.



Línea de Vida al teléfono: 800 911 2000 (Asesoría sobre adicciones y malestares emocionales).

Páginas Web

- <https://www.enduelo.org>
- <https://www.newyorklife.com/assets/foundation/docs/pdfs/mourning-the-death-of-a-loved-one.pdf>
- <https://www.newyorklife.com/assets/foundation/docs/pdfs/nagc-hero-toolkit.pdf>
- <https://www.newyorklife.com/assets/foundation/docs/pdfs/Bereavement-bklet-Spanish.pdf>
- <https://www.newyorklife.com/assets/foundation/docs/pdfs/supporting-your-child-spanish.pdf>
- <https://www.youtube.com/user/SaveTheChildrenMex>