

ORIENTACIÓN DE FORCE

CONEXIÓN

El 27 de octubre, 2015
volumen 2, edición 2



Force Elementary, 1550 S. Wolff St., Denver, CO 80203
force.dpsk12.org/counseling Jennifer_marx@dpsk12.org
(720) 424-7435

EN ESTA EDICIÓN

Esquina de La Consejera

1-3

Esquina de La Consejera

Por Jenny Pelo

Estimadas familias de la Escuela Primaria Force:

Judi's House es una organización increíble que trabaja en colaboración con la Escuela Primaria Force para brindar apoyo a los niños y las familias cuando sufren la pérdida de un ser querido. Le pedí a Megan, nuestra socia de Judi's House, si podía escribir una carta que explicara el proceso de duelo, para que ustedes, como padres, tengan algunas herramientas a fin de ayudar a sus hijos a procesar sus emociones y contestar las preguntas que les hagan.

Deseo agradecer de todo corazón a Megan y su equipo de Judi's House por todo lo que aportan a nuestra comunidad. Comuníquense conmigo si creen que sus hijos podrían beneficiarse de formar parte de uno de los grupos de Judi's House. Los representantes de esta organización vienen a nuestra escuela y ofrecen a los niños servicios excelentes de terapia sin costo alguno para los padres. También pueden apoyarlos a ustedes y a todos los integrantes de la familia que se vieron afectados por la pérdida.

Llámenme al (720) 424-7435 o envíenme un mensaje por correo electrónico a jennifer_pelo@dpsk12.org para obtener más información.

Gracias.
Jenny Pelo, asesora escolar
Escuela Primaria Force



Los niños pueden experimentar angustia y temor cuando fallece una persona que ocupa un lugar importante en sus vidas. A menudo, los adultos como los padres, maestros y vecinos preguntan cómo pueden ayudar a un niño que ha sufrido la pérdida de un ser querido. Judi's House, en Denver, ofrece apoyo a los niños y las familias que están de duelo por la pérdida de un ser querido. Ofrecemos servicios en español y en inglés a los jóvenes de 3 a 25 años de edad y los adultos que están a cargo de su cuidado. Todos los servicios son gratuitos. Judi's House se concentra en las fortalezas necesarias para fomentar el proceso de curación y evitar que se presenten dificultades en el futuro. A continuación, contestamos algunas preguntas comunes sobre cómo podemos apoyar a los niños que han perdido a un ser querido.

¿A qué edad comienzan los niños a comprender el significado de la muerte?

Los niños comprenden este concepto de diversas maneras en las distintas etapas del desarrollo. Si bien es posible que los niños menores de dos años no entiendan qué significa la muerte, se dan cuenta cuando una persona importante desaparece de sus vidas. A medida que los niños adquieren más vocabulario, comienzan a hacer preguntas sobre la muerte y por qué las personas se mueren. Los adultos pueden hablar de este tema y contestar con sinceridad las preguntas que hagan los niños para ayudarlos a comprender la realidad física de la muerte. Judi's House ofrece [recursos](#) para adultos (en inglés) sobre la manera en que los niños comprenden el tema de la muerte en las distintas etapas de su desarrollo y cómo pueden apoyarlos.

¿Debería hablar con los niños sobre la muerte?

Sí. Los niños esperan que los adultos de confianza les enseñen qué pueden expresar y sobre qué temas es aceptable hablar. Cuando usted habla sobre el tema de la muerte, le comunica al niño que es aceptable expresar nuestros pensamientos y sentimientos, aun cuando sea difícil hacerlo. Si usted no es la persona que está principalmente a cargo del cuidado del niño, pregunte a los padres o tutores legales qué mensaje le están comunicando al niño.

¿Cómo hablo con los niños sobre la muerte?

Puede ser confuso y difícil explicar el tema de la muerte a los niños. Para los niños, comprender el tema de la muerte puede ser como armar un rompecabezas. Para los adultos, es difícil encontrar las palabras para explicar lo sucedido de una manera que los niños entiendan. En Judi's House, sabemos que es importante usar lenguaje concreto para contestar cómo y por qué murió una persona. Conviene comunicar estos mensajes de a poco, ya que los niños le harán más preguntas cuando necesiten más piezas para completar el rompecabezas. Considere la posibilidad de hablar sobre la pérdida cuando el niño esté dibujando o jugando para que pueda expresarse de distintas maneras. Sea abierto y conteste sus preguntas con sinceridad. Es perfectamente aceptable decir que no sabe algo, si este es el caso. Judi's House ofrece sugerencias para [hablar](#) con los niños sobre el tema de la muerte.

¿Qué debo hacer frente a las reacciones del niño?

Los niños pueden tener una amplia variedad de reacciones cuando están de duelo por la pérdida de un ser querido. Es normal, por ejemplo, que se sientan tristes, enojados, cansados, distraídos, que se aíslen o estén ansiosos. Mientras que algunos niños no parecen verse para nada afectados, otros experimentan emociones y demuestran comportamientos muy intensos. Es posible que su primer instinto sea tratar de “arreglar” o mejorar la situación. Si bien esto quizá ayude a corto plazo, el niño podría interpretar que sus sentimientos no son adecuados o que son malos. Podría comenzar a reprimir su aflicción. Para ayudar al niño a expresar su pena, Judi’s House recomienda que se lo escuche, se trate su comportamiento con normalidad y se le dé el ejemplo de cómo expresar el dolor frente a la pérdida. Ofrecemos asimismo una lista con las [reacciones](#) más comunes que tienen los niños cuando sufren una pérdida. Es útil proporcionar tanta estabilidad y constancia como sea posible, incluyendo continuar haciendo cumplir las normas y expectativas acostumbradas. Muchas veces la mejor manera de ayudar a un niño a que se sienta mejor es simplemente permitirle expresar cómo se siente.

¿Qué debo hacer si *yo mismo* estoy triste o siento deseos de llorar?

Usted podría tener una reacción emocional por diversos motivos. Es posible que usted esté lamentando la misma pérdida que sufrió el niño o una pérdida diferente. El hecho de ver a un niño angustiado puede hacer que se sienta incómodo o triste. Estas reacciones son normales y naturales frente a una pérdida. Es perfectamente aceptable que exprese con sinceridad su tristeza, ira o incomodidad. De este modo, usted da el ejemplo de cómo está tratando de superar la pérdida, muestra empatía y compasión. Es también una oportunidad de demostrar cómo hacer frente a las emociones difíciles de manera saludable.

¿Deberían ir los niños a los funerales o velatorios?

Para muchos, los funerales, ceremonias o celebraciones de la vida de una persona son rituales importantes del proceso de duelo que brindan la oportunidad de despedirse de la persona que falleció y poner en relieve la importancia de su vida. La decisión de llevar a los niños a los funerales depende de cada familia. Conviene preguntar al niño si desea asistir al funeral y hacer que participe en las conversaciones sobre el servicio funerario, incluyendo lo que sucederá antes, durante y después de la ceremonia. Podría ser útil ir de visita al lugar donde tendrá lugar la ceremonia y describir al niño quiénes se encontrarán presentes, cómo estarán vestidos y qué podrá ver (por ejemplo, un ataúd, una urna, fotos del difunto, efusión de emociones). Es

posible que el niño tenga muchas preguntas, que se deben contestar abiertamente y con sinceridad. Si el niño asiste a la ceremonia, identifique un amigo o vecino adulto que pueda brindarle apoyo si el niño necesita salir o tomar un descanso. Tómese el tiempo necesario después de la ceremonia para hablar con el niño y asegúrese de dejarle claro que puede acudir a usted si tiene alguna pregunta o desea comunicarle algún pensamiento.

Para obtener más [información sobre Judi's House](http://www.judishouse.org), visite nuestro sitio web en www.judishouse.org. Si cree que su familia se beneficiaría de recibir servicios para hacer frente a una pérdida, no dude en llamar al 720-941-0331.