

BIENESTAR FAMILIAR

Apoyando a los Niños en Tiempo de Dolor

- Niños y el dolor
- Estrategias para apoyar
- Recursos



Todos pasamos por tiempo de dolor y pérdida. Como podemos ayudar a los niños en tiempos de dolor?

La muerte de un adulto especial o de una mascota, divorcio o separación de los papás, la mudanza de un compañero de escuela, y muchas otras situaciones pueden introducir el sentimiento de dolor y pérdida. Sus experiencias de dolor a temprana edad construyen el camino de cómo reaccionarán ante el dolor durante su vida. Cuando los adultos apoyan a los niños a reconocer sus sentimientos, encontrar estrategias sanas de afrontamiento, y abordar su dolor, están inculcando factores protectores que el niño podrá usar de por vida.

Los niños quizás expresen y procesen su dolor diferente a los adultos. El dolor puede revertir a comportamiento de cuando eran más pequeños. Quizás no entienden de dónde viene su dolor, por ejemplo no entienden que la muerte es algo permanente. Algunos niños no quieren regresar a la escuela, estar con sus amigos, ni con familiares.

Adultos pueden apoyar a los niños en su tiempo de dolor dándoles oportunidades de procesar su pérdida, como reflejar y recordar tiempos más felices, o conectándolos con recursos valiosos que puedan ofrecer más apoyo.



Como Ayudar

Estrategias para apoyar a niños en tiempo de dolor

Predicar con el Ejemplo

"Tu primero" mostrando a los niños cómo nombras y reconoces tus propios sentimientos de dolor. Comparte estrategias que te ayudan a abordar tus sentimientos de dolor, ya sea compartir recuerdos de la persona que extraña, tener un diario, platicando con un amigo o en terapia.

Ser su lugar seguro

Comprométete a escuchar y validar los sentimientos de dolor del niño. Deje que los niños compartan sus sentimientos sin minimizarlos o tratar de quitarles esos sentimientos. Si usted también está en tiempo de dolor, ayude a su niño y busque a otro adulto que le brinde apoyo y pueda suplirlo.

Crear un monumento conmemorativo

Anime al niño a crear algo significativo para recordar a la person que extrañan— como un collage, una cadena, un video, o canción. Permitiéndole al niño tiempo y espacio para crear algo especial los ayuda a procesar su dolor y les da "una base" para conectar con sus sentimientos de pérdida.

Conecta a los niños con recursos

En varias ocasiones los niños necesitan procesar su dolor con alguien que no sean sus papás. Conectar a tu niño con un profesional o con grupo de apoyo de niños de su edad pasando por el mismo tipo de pérdida puede ser de mucha sañacion. Incluso leyendo sobre personas con las mismas experiencias puede ayudar a procesar su dolor. Mira los enlaces en recursos para algunas sugerencias. .

Proporcione seguridad constante de amor

Niños en tiempo de dolor se pueden sentir inseguros o como si son menos en cuestión de prioridad en la familia mientras tanto la familia también esta pasado por tiempo de dolor. Recordarles constantemente que muchos los aman y cuidan los hace sentir más seguros durante tiempos de grande dolor.

Ciertas cosas no se pueden arreglar. Solo puedes llevarlas cargando.

—DESCONOCIDO

Recursos

Para continuar el apoyo

- [Ted E Bear Hollow](#): Recursos sobre el dolor en niño de 3 años+ y sus familias
- [Grief's Journey](#): Recursos sobre el dolor en niños de 10 años+ y sus familias
- [Terapia para niños](#)
- [Mas sugerencias](#) sobre cómo hablar del dolor con niños
- [Libros de fotos](#) para niños sobre dolor y pérdida
- [Libros de capítulos](#) hablando de dolor y pérdida para niños más grandes
- [Alianza Nacional para el Dolor de Niños](#)

