

Cómo apoyar a los niños en el duelo y la pérdida durante la pandemia de COVID-19

Los niños se benefician del cuidado y la compasión después de haber sufrido la pérdida de alguien que conocían. Los adultos pueden acompañar a los niños a sobrellevar la situación al ayudarles a sentirse seguros y a llorar de una manera saludable. Esta guía ofrece maneras de prepararse para tener una conversación con un niño sobre la muerte, lo que se puede esperar según la edad del niño y recursos para obtener ayuda adicional.

Prepararse para compartir malas noticias

Saber qué decir y cómo apoyar a los niños después de una pérdida puede ser una tarea abrumadora. Esto es particularmente cierto si usted mismo está atravesando un duelo e intentando manejar sus propias emociones.

- Si es posible, la persona más cercana al niño debe contarle la noticia. Explíquelo brevemente cuándo y cómo murió la persona.
- Los niños tendrán preguntas y necesitarán escuchar respuestas claras. Déjelos hacer preguntas primero y luego respóndalas de la manera más calmada y simple posible. Evite frases como "falleció", "se fue" o "lo hemos perdido". Los niños tienden a ser muy literales, por lo que el lenguaje abstracto puede asustarlos o confundirlos.
- Los niños querrán expresar sus sentimientos. Podrán sentirse solos y confundidos por la intensidad de sus sentimientos. Déjeles saber que lo que están sintiendo es normal. Una forma de hacer esto es compartir sus propios sentimientos. Asegúreles que los apoyará y que lo superarán juntos.
- Los niños necesitarán mantener una rutina normal. Incluso durante un momento de duelo, los niños se benefician de la seguridad de las rutinas. Esto puede ser difícil durante la pandemia de COVID-19, pero mantener algún tipo de rutina le puede otorgar al niño previsibilidad y consuelo.

Consideraciones por grupo de edad

El aprendizaje de las emociones y la socialización en los niños se desarrolla con el tiempo. En las familias con muchos hijos, cada uno podrá sentir y expresar la pérdida de distintas maneras, según su edad. Es normal que los niños procesen su pérdida en el curso de muchos años a medida que su comprensión de la muerte aumenta. Durante esta pandemia, es posible que las familias no puedan hacer el duelo con normalidad. Si hay alternativas a distancia para participar en rituales religiosos o culturales, permita que los niños participen. Los maestros tendrán un papel importante en el apoyo de sus alumnos y se les recomienda que contacten a las familias de los estudiantes después de una muerte. Podrán preguntarles cómo se encuentran sus alumnos, ofrecerles consejos y ayuda, y unirse a los familiares para brindar apoyo cada cierto tiempo.

Grupo de edad	Comprensión de la muerte	Lo que puede suceder	Lo que puede hacer
Niños pequeños (entre 2 y 5 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Todavía no pueden pensar en el futuro, por lo que no pueden comprender la permanencia de la muerte. • Podrán preguntar repetidamente por la persona que murió. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muchas emociones, aunque no puedan nombrarlas. • Cambios en los patrones de sueño o alimentación. • Regresión a hábitos anteriores, como chuparse el dedo o hacerse pis en la cama. • Invención de historias con la persona que ha muerto. • Comportamiento pegajoso, enojado o irritable. 	<ul style="list-style-type: none"> • Crear oportunidades para que los niños expresen sus sentimientos a través del juego o las actividades físicas. Jugar es la manera en que un niño pequeño puede expresar sus sentimientos y lidiar con ellos. • Hablar sobre la persona que murió.
Niños escolarizados (entre 6 y 12 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Comprenden que la muerte es definitiva, pero pueden creer que esa persona podría volver. • Pueden pensar en cómo los demás atraviesan la pérdida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Regresión a hábitos anteriores, como chuparse el dedo o hacerse pis en la cama. • Cambios en los patrones de sueño o alimentación. • Problemas para concentrarse y preocupación por la posibilidad de que ellos mismos u otros se enfermen o mueran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacerlos sentir seguros. • Alentar a los niños a hablar sobre sus sentimientos. • Recordarles todo lo que están haciendo para que estén seguros. • Alentar la actividad física.
Adolescentes (entre 13 y 18 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Tienen una mayor comprensión de la muerte. • Pueden tener problemas para aceptar la muerte de alguien cercano. • Se pueden preguntar si ellos podrían haber evitado la muerte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar con sus pares sobre la muerte. • Decirles a los adultos que no quieren o no necesitan hablar. • La necesidad de sobrepasar la situación a través de la negación o el enojo, que los puede llevar a asumir más riesgos o a romper las reglas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estar disponibles, pero darles espacio para que hagan el duelo a su manera. • Estar conectados preguntándoles cómo están con frecuencia. • Alentarlos a hablar con usted o con otros y a compartir recuerdos de la persona fallecida. • Apoyar el contacto con sus compañeros o el uso de aplicaciones de ayuda.

Cuidarse a uno mismo es parte de cuidar a los niños

Los niños pueden aprender buenas estrategias para lidiar con la pérdida a partir del modo en que usted se cuida a sí mismo. Esto también será una prueba de que usted está fuerte para ellos y de que podrá apoyarlos emocionalmente. Intente estar conectado y aceptar la ayuda de amigos, parientes, comunidades espirituales o religiosas o profesionales de la salud mental.

Cuándo pedir ayuda a un profesional

Si los síntomas del duelo se prolongan por más de seis meses o están afectando negativamente el desempeño diario de los niños, es posible que necesiten ayuda de un profesional. Los síntomas pueden incluir la regresión a conductas anteriores (por ejemplo, el pegoteo con los adultos o hacerse pis en la cama), dificultad para dormir, mal humor, problemas de concentración o abandono, cambios en el apetito, consumo de alcohol o drogas o pensamientos suicidas.

Recursos para pedir ayuda

- Si usted o su hijo necesitan ayuda o asistencia adicional, contáctese con NYC Well, una línea de ayuda confidencial que funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y cuenta con consejeros capacitados que ofrecen ayuda en más de 200 idiomas. Llame al 888-692-9355, envíe un mensaje de texto con la palabra "WELL" al 65173 o chatee en nyc.gov/nycwell para comunicarse con un consejero.
- El sitio web de NYC Well también ofrece varias aplicaciones de bienestar y apoyo emocional (*apps*) que pueden ayudarle a usted y a su hijo adolescente a lidiar con una pérdida. Para obtener más información, visite nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library.
- La línea de apoyo emocional para la COVID-19 del Estado de Nueva York está disponible de 8 a. m. a 10 p. m. durante los siete días de la semana llamando al 844-863-9314. La línea de apoyo cuenta con profesionales dispuestos a escuchar, ayudar o derivarlo a profesionales para que reciba atención.
- La línea de ayuda del Centro de Adicciones ofrece apoyo a aquellas personas que están a cargo de un menor con problemas de consumo de drogas o alcohol. Llame al 855-378-4373, envíe un mensaje de texto con su pregunta o duda al 55753 o visite el sitio drugfree.org/helpline para hablar con un consejero.
- El artículo ["Helping Children Cope with Grief" \(Ayudar a los niños a lidiar con el duelo\) del Child Mind Institute](#) y la [National Child Traumatic Stress Network \(Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil\)](#) pueden ofrecer más información sobre qué decirles a los niños para sobrellevar una pérdida.
- La [Coalition to Support Grieving Students](#) cuenta con guías para maestros, personal de las escuelas y padres especialmente confeccionadas para ayudar a los niños a lidiar con las pérdidas durante la pandemia.

El Departamento de Salud de NYC puede cambiar las recomendaciones según evolucione la situación. 5.21.20