soyprovidencia

Programa de Apoyo

SOCIOEMOCIONAL

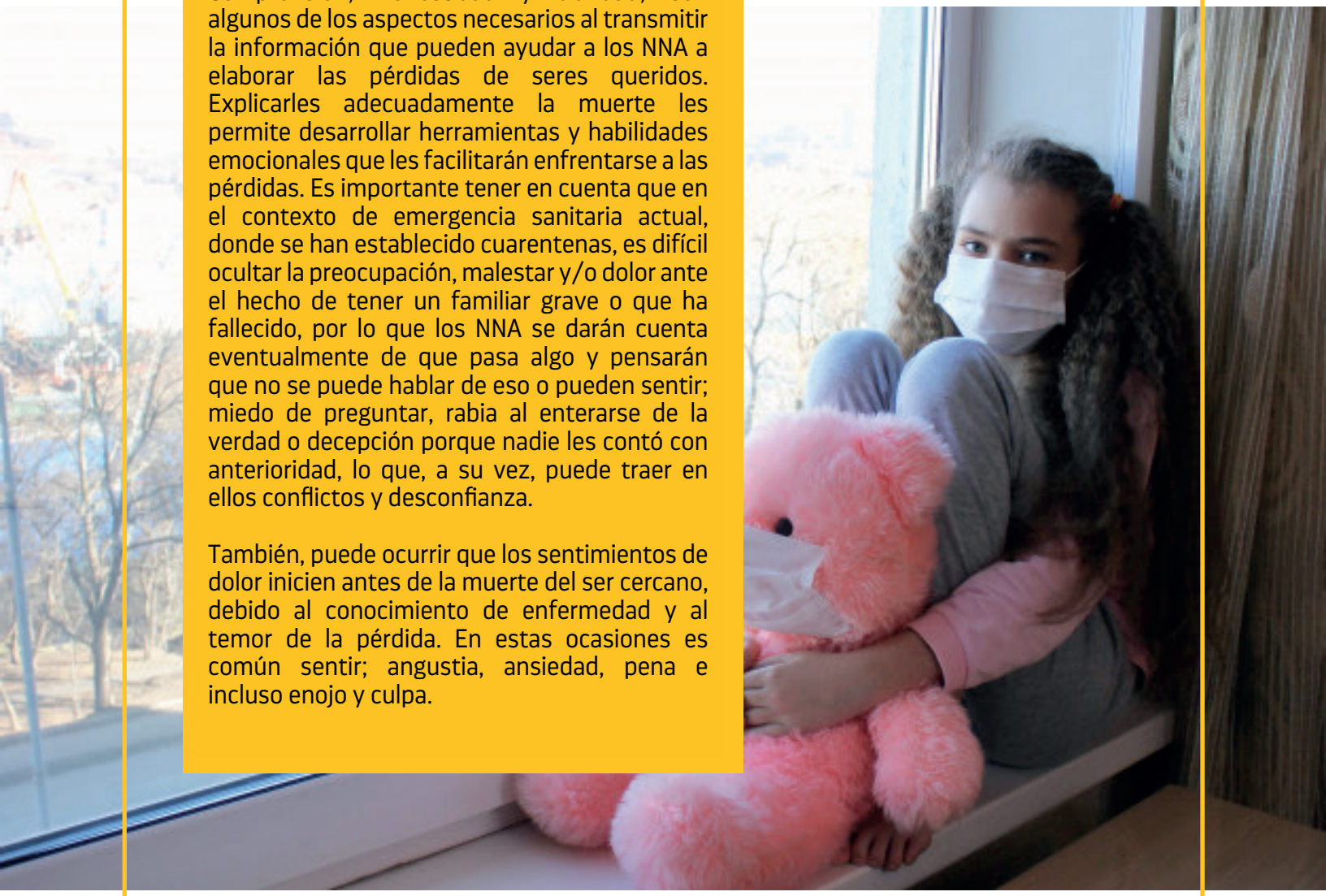
Providencia

EDUCACIÓN

El duelo conlleva emociones difíciles para todos, pero en especial para los niños, niñas y adolescentes (NNA), que pueden estar sintiéndolas por primera vez en sus vidas.

Comprensión, honestidad y claridad; son algunos de los aspectos necesarios al transmitir la información que pueden ayudar a los NNA a elaborar las pérdidas de seres queridos. Explicarles adecuadamente la muerte les permite desarrollar herramientas y habilidades emocionales que les facilitarán enfrentarse a las pérdidas. Es importante tener en cuenta que en el contexto de emergencia sanitaria actual, donde se han establecido cuarentenas, es difícil ocultar la preocupación, malestar y/o dolor ante el hecho de tener un familiar grave o que ha fallecido, por lo que los NNA se darán cuenta eventualmente de que pasa algo y pensarán que no se puede hablar de eso o pueden sentir; miedo de preguntar, rabia al enterarse de la verdad o decepción porque nadie les contó con anterioridad, lo que, a su vez, puede traer en ellos conflictos y desconfianza.

También, puede ocurrir que los sentimientos de dolor inicien antes de la muerte del ser cercano, debido al conocimiento de enfermedad y al temor de la pérdida. En estas ocasiones es común sentir; angustia, ansiedad, pena e incluso enojo y culpa.



Reacciones esperadas por duelo:

Hay que diferenciar entre lo que es esperado y lo que no, para saber cuándo se necesita apoyo de algún profesional. Sin embargo, también hay que estar atentos a la intensidad y frecuencia de las manifestaciones por duelo, pues, cuando éstas alcanzan un nivel que interfiere en el bienestar y el desarrollo, también es conveniente buscar apoyo de algún profesional.

Menores de 6 años: Temor intenso y retroceso en ciertos aprendizajes ya logrados (por ejemplo; control de esfínter).

De 6 a 11 años: Malestar físico (dolores de estómago, cabeza, desregulación del sueño y apetito), dificultad para concentrarse, conductas poco habituales y constante cuestionamiento.

Adolescentes: Cambios bruscos de humor, ira ante todo, frustración y retraimiento.

¿Cómo puede un adulto ayudar a NNA en situación de duelo?

1) Información:
Compartir las emociones para que ellos se sientan con la confianza de expresar las suyas. Es bueno mostrar las emociones, pero sin desbordarse, para evitar que se asusten o no sepan cómo manejar la situación.
Generar espacios de intimidad para comunicar las noticias dolorosas.

2) Contener:
Dar espacio para que realicen preguntas y responder con la mayor sinceridad posible, teniendo en cuenta su edad.
Respetar los silencios de los adolescentes si no quieren hablar. A veces, prefieren compartir lo que sienten con sus amistades, pudiendo conectarse y compartir a través de las redes.

3) Rituales:
Los ritos funerarios, homenajes y despedidas son parte importante en el proceso de elaboración de un duelo sano. Las personas necesitan un tiempo y un espacio, físico y compartido donde visibilizar la pérdida, darle un lugar, un culto.

Es recomendable hacer un ritual que a la familia le permita compartir el dolor y apoyarse mutuamente, que les haga sentido en la situación en que no están permitidos los funerales o despedidas masivas. Actualmente es necesario crear instancias personales de cierre y posteriormente se podrá realizar un homenaje formal.

soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL