



## Ayudando a los niños navegar las pérdidas

### Las cinco etapas del duelo \*

- **Negación:** "Esto no puede estar pasando".
- **Ira/enojo:** "¿Por qué yo? ¿Hay alguien a quien culpar?"
- **Negociación:** "Si esto no sucede, yo \_\_\_ a cambio".
- **Depresión:** "Estoy demasiado molesto para hacer mis rutinas habituales".
- **Aceptación:** "He hecho las paces con esto".

\* *Estas son fases comunes, pero cada niño experimenta el duelo de manera diferente.*

Fuente: Elisabeth Kübler-Ross

### Consejos para hablar sobre la pérdida:

- • **Sea honesto:** no utilice sólo términos vagos. Muchos niños, en particular los niños mayores, quieren detalles apropiados para no tener que completar los espacios en blanco por sí mismos.
- • **Sea claro y directo:** no ande de puntillas. Los niños prefieren términos como "murió" cuando los adultos pueden usar términos como "ya no está con nosotros". Conozca a los niños donde están usando su idioma.
- • **Modele:** los niños te están mirando ahora más que nunca para ver cómo lidiar con sus sentimientos. Sin asustarlos, comparta cómo se siente durante esta pérdida compartida o, si la pérdida es únicamente de ellos, cómo se sintió durante una experiencia similar y cómo la sobrellevó (d). Ejemplo: "Me siento triste por no poder volver a ver al Sr. Lee. Voy a tomar algunas respiraciones profundas para calmarme y luego hacer una lista de todas las cosas que amaba de él para poder recordarlo siempre".
- • **Escuche:** dé a los niños la oportunidad de hacer preguntas. Si se encuentra en un salón de clases y le preocupa que sea apropiado, lo mejor es que le pregunten personalmente o por escrito. Es posible que sus preguntas no sean las que usted espera; respónda de todos modos.
- • **Ofrezca opciones y salidas para la expresión:** aquí, las opciones son clave. Algunos niños pueden preferir dibujar cómo se sienten, otros pueden preferir escribir sobre ello y otros pueden optar por escuchar una historia apropiada para su edad sobre la pérdida. No hay otra respuesta incorrecta que ignorar los sentimientos de los niños y tratar de esconderlos debajo de la alfombra.
- • **Elija un ritual apropiado:** es importante que los niños tengan una manera de significar el cierre en forma de ritual. Dependiendo de la pérdida, esto puede parecer como asistir a un servicio conmemorativo, hacer un dibujo, plantar un árbol, encender una vela, tener una conversación en clase o hacer algo más específico para el contexto situacional. Tenga en cuenta que algunos niños no se sentirán cómodos participando; no los obligue a hacerlo.