



Ayudando a los niños a navegar el duelo

Las cinco etapas del duelo *

- **Negación:** “Esto no puede estar pasando.”
- **Ira:** “¿Por qué yo? ¿Hay alguien a quien culpar?”
- **Negociación:** “Si esto no sucede, yo lo haré a cambio”.
- **Depresión:** "Estoy demasiado molesto para hacer mis rutinas regulares".
- **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 use solo términos vagos. Muchos niños, en particular los niños mayores, quieren detalles apropiados para no tener que llenar los espacios en blanco solos.
- **Sea claro y directo:** no pase de puntillas por la verdad. 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.
- **Modelo:** Los niños lo están observando 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 exclusiva de ellos, cómo se sintió durante una experiencia similar, y cómo la enfrenta. Ejemplo: “Me siento triste porque no podré volver a ver al Sr. Lee. Voy a tomar algunas respiraciones profundas para calmarme, luego haré una lista de todas las cosas que amaba.
- **Escuche:** Dé a los niños la oportunidad de hacer preguntas. Si se encuentra en un salón de clases y le preocupa la idoneidad, puede ser mejor que le pregunten uno a uno o por escrito. Sus preguntas pueden no ser las que esperas; responderles de todos modos.
- **Proporcione 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 elegir escuchar una historia apropiada para su edad sobre la pérdida. No hay una respuesta incorrecta más 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 forma de significar el cierre en forma de ritual. Dependiendo de la pérdida, esto puede parecerse a 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 obligues a hacerlo