

# Diez Cosas que los Niños y Adolescentes Afligidos Quieren Que Usted Sepa

Los niños y los adolescentes experimentan pena y dolor. Aunque su pena se vea, suene y se sienta diferente a la de un adulto, los padres y otros adultos están en la posición de apoyar a el niño o al adolescente que esta afligido escuchando su preocupaciones, validando sus sentimientos y contestando a las preguntas por muerte y pérdida. Abajo están algunas cosas que los niños y los adolescentes quieren que usted sepa sobre la pena que están experimentando:

1. **Yo quiero que me digan la verdad.** Proporcione los hechos y las respuestas a sus preguntas lo mejor que usted pueda, tomando en consideración su edad y nivel de madurez.
2. **Yo necesito saber que habra siempre alguien en mi vida que me cuidara.** El sufrir la muerte de alguien significativo en sus vida pueden llevarlo a preocuparse por las otras personas que son importantes para ellos y la posibilidad de que estos tambien puedan morir. Tranquilícelos dejándoles saber cuál es el plan en caso de que sus padres o guradianes murieran.
3. **Mi pena es duradera.** Así como los adultos, a los niños y adolescentes “ no les pasara pena por si solo” Deje que ellos sobrelleven su pena a su propio ritmo; recuerde que este proceso puede cambiar atraves de tiempo pero ellos siempre sentiran el impacto de la Pérdida.
4. **Yo puedo intentar enmascarar mi pena manteniéndome ocupado.** Los niños enfrentan la pena y pérdida a través del juego mientras que los adolescentes encontrarán actividades que les ayudaran a mantener ocupada y alejada su mente de la pena. Recuerde que esto es normal: sus cerebros necesitan descansar para poder procesar la pérdida!
5. **Yo siempre extrañare a la persona que ha muerto.** Ayúdeles a entender que aunque las personas mueran, las memorias y el amor por esa persona puede mantenerse encendido recordandolos en los aniversarios, días de fiesta o cumpleaños.
6. **Yo quiero hablar de la persona que murió, sin tener que preocuparme que alguien saldra lastimado.** Déles oportunidades de compartir sus historias y de hablar de la persona que ha muerto. O haga un álbum de memorias o muestre vídeos a los amigos y la familia como una manera de ayudarles a recordar.
7. **Algunas veces me siento culpable por no estar triste todo el tiempo** Decirle al niño o al adolescente de que no deben de sentirse culpable podría no ayudar; en lugar, cerciórese de que tengan una persona con la que se sientan comodos y seguros de expresar sus sentimientos.
8. **Mis sentimientos de cólera, tristeza, confusión, o miedo pueden parecer como rabietas, desafío, gritería, pelea, u otro mal comportamiento.** Ayúdeles a entender sus sentimientos y sugierales el uso de palabras para expresar estas emociones tan intensas en elfuturo.
9. **Yo me aflijo de una manera diferente que otros niños y adultos, eso es aceptable.** Honre el derecho de afligirse, incluso si es diferente que al de sus hermanos, amigos o compañeros.
10. **Yo Quisiera que usted me preguntara cómo usted puede ayudar.** Asequece a ellos para ver si quieren hablar de la persona que murió. Si usted esta preocupado y piensa que su niño o adolescente puede necesitar ayuda adicional, utilice los recursos que están disponibles en la comunidad, Grief Relief (un programa gratuito que apoya a las personas de tres años - adultos que esten atravesando una pena), Su medico, consejero, o alguien en la escuela de su hijo.

---

Escrito por Michelle Honsa, Sicologa del Distrito Escolar de Fond du Lac School en asociación con el comitee de Salud Mental de los Servicios de Integración Comprensiva(CSI) usando materiales adptado de Pamela Gabbay, M.A., FT (director del programa the Mourning Star Center for Grieving Children and Teens).

Con el apoyo del Distrito Escolar de Fond du Lac y North Fond du Lac, organizaciones comunitarias, CSI son las familias, escuelas y la comunidad trabajando juntos apoyando a los niños durante su crecimiento. Muchas cosas como relaciones positivas, conecciones familiares y el ambiente afectan el bienestar de los ninos. Sastisfaciendo esas necesidades ahora resulta en adultos sanos y una comunidad mas Segura para todos.Para mayor información, por favor visite nuestra página [www.csifdl.org](http://www.csifdl.org). El proyecto de CSI es patrocinado por el Departamento de Educación (osdfs), Salud y Recursos Humanos (SAMHSA) y Justicia (OJJDP).