

HABLANDO CON NIÑOS Y ADOLESCENTES SOBRE SUICIDIO Y MUERTES VIOLENTAS

Estar en un entorno neutral y seguro

En compañía de algún adulto favorito

Usar un lenguaje apropiado para su edad

Dar información en pequeñas cantidades

Estar preparado para emociones complejas y variadas

Ofrecer canales de expresión creativos y físicos

Está bien hablar de la persona que murió

3-6 AÑOS DE EDAD



Suicidio: Hizo que su cuerpo dejara de funcionar.

Homicidio: Alguien hirió tanto su cuerpo que dejó de funcionar y murió.

Cómo ayudar: Jugar, actividad físicas, formas creativas de expresión, mantener las rutinas y estructura, transmitir que está a salvo y es amado.

Respuestas Normales al Duelo: Comportamientos regresivos, preguntas/juegos repetitivos, llanto, miedo a separación, incremento en miedos, conductas impulsivas, falta de claridad sobre la finalidad de la vida ante la muerte.

7-11 AÑOS DE EDAD



Suicidio: La persona terminó con su vida. A eso se le llama suicidio.

Homicidio: Alguien asesinó a _____. Ya no está vivo.

Cómo ayudar: Jugar, actividad física, descargas creativas, mantener las rutinas y estructura, responder sus preguntas con sinceridad, atender sus preocupaciones de miedo e inseguridad, validar su experiencia evitando juicios.

Respuestas Normales al Duelo: Llanto, sobresalto, confusión, miedo, enojo, tristeza, conductas impulsivas, regresión, aislamiento, bajo rendimiento escolar, curiosidad, sentir el estigma, para los niños en esta edad es más claro la finitud de la muerte.

12-17 AÑOS DE EDAD



Suicidio: La persona terminó con su propia vida.

Homicidio: Fue asesinado/a.

Cómo ayudar: Darle espacio, conectarle con otros de su edad que han experimentado una muerte, mantener rutinas, dar detalles cuando pregunte, modelar de manera saludable, preguntar qué es lo que necesita.

Respuestas Normales al Duelo: Enojo, confusión, miedo, comportamiento impulsivo, promiscuidad, aislamiento, llanto, bajo rendimiento escolar, sentir el estigma, síntomas de tipo depresivo, cambios en el sueño, alimentación y estado de ánimo.



A medida de lo posible que se encuentre presente algún adulto favorito

Diseminar la información con detalles mínimos. Responder como vayan surgiendo las preguntas. Sea claro y conciso. Si algo no tiene la respuesta está bien decir "No lo sé pero te lo diré cuando yo lo sepa"

Asegurarse de dar tiempo para actividades físicas y opciones creativas. Jugar es un lenguaje de los niños que les permitirá procesar la difícil noticia.



Adultos Favoritos

Información en Pequeñas Cantidades

Proveer Canales de Expresión

Entorno Seguro y Neutral

Lenguaje Apropiado Para su Edad

Emociones Variadas

Está bien hablar

Dar la información en un entorno tranquilo y familiar como por ejemplo la sala o la cocina.

Evitar eufemismos como "Dejó de existir", "Se fue", "Está dormido". Estos términos son confusos para un niño o adolescente. En lugar de ello puede usar "murió", "muerto". Mantener un lenguaje simple y fácil de entender.

Estar preparado para una variedad de respuestas como, sobresalto, confusión, indiferencia, enojo, tristeza, ansiedad, resignación, desconexión, aislamiento. Los niños pueden desear regresar a sus actividades regulares de inmediato (escuela, deportes, actividades sociales, interacción con pares), mientras otros necesitan un respiro o tiempo, permitirles decidir.

Está bien hablar de la persona que murió. Compartir memorias pero ser respetuoso del deseo de los niños de compartir o recibir memorias o historias. Asegurese de no usar a los niños como un eco de su propio proceso de duelo. Comparta honestamente en el momento en el que los niños estén listos para escuchar más.

EXPLICANDO EL SUICIDIO A LOS NIÑOS

"Es difícil entender por qué alguien querría terminar con su vida a propósito. Pero lo que sí sabemos es que, así como las personas pueden enfermarse del cuerpo, como por ejemplo, sentir dolor de estómago, también pueden enfermarse del cerebro. Esto puede hacer que se sientan muy tristes y solas durante mucho tiempo.

Cuando las personas se sienten así, a veces piensan en hacerse daño o incluso en suicidarse. Eso es lo que hizo _____. Eso se llama suicidio. ¿Tienes alguna pregunta?"



EXPLICANDO EL HOMICIDIO A LOS NIÑOS

"Hay personas en este mundo que pueden tomar la decisión de lastimar a otra persona a propósito. Alguien mató a _____ y ya no está vivo. Puede ser difícil entender por qué alguien querría causarle daño a los demás de esta manera. Esto se llama homicidio. ¿Tienes alguna pregunta?"



Este recurso fue creado por :

Lynn M. Snyder, LPC, ATR-BC, FT
Common Ground Grief Center
67 Taylor Avenue~ Manasquan, NJ 08736
732-606-7477
www.commongroundgriefcenter.org

Melissa Lunardini, PhD, MA, MBA, FT
radicalgrief@gmail.com
www.radicalgrief.org

