

Ayudando a los Niños Pequeños con Dolor Traumático: Consejos para Cuidadores

Cada niño aflige a su manera. Después de una muerte que ocurre en circunstancias traumáticas, algunos niños pequeños desarrollan respuestas de duelo traumáticas, lo que dificulta hacer frente a su pérdida. Aquí hay maneras de reconocer y ayudar a los niños pequeños con dolor traumático.

Quiero que sepas que:	Puedes ayudarme cuando:
1. A pesar de que soy muy joven, extraño a la persona y me pongo muy triste.	1. Enséñame a hablar de mis sentimientos con palabras. Dime que está bien estar triste y que tú también te entristeces. Tenga cuidado de no enfadarse demasiado a mi alrededor, porque podría hacerme preocuparme.
2. Mis sentimientos cambian mucho. A veces estoy triste y otras veces me gusta divertirme.	2. Trata de entenderme y hazlo bien cuando me dices que entiendes cómo me siento y que todo va a estar bien.
3. No entiendo que cuando alguien muere se han ido y nunca pueden volver.	3. Recuérdame en voz baja que la persona no puede volver, incluso si pregunto una y otra vez. No les digas cosas a los adultos que me asusten o me confundan porque to escucho, incluso si no crees que lo haga.
4. A veces me preocupa morir o que no volverás si te vas. Podría llorar y aferrarme a ti a la hora de acostarme o ir a la escuela.	4. Dime que nos mantendrás a salvo. Dime cuando te vayas que siempre volverás y me darás una foto de nosotros o una nota en me lonchera para recordarme que volverás. Recuérdame que siempre puedo sentirme mejor cuando abrazo mi manta o mi osito de peluche. Ayúdame a relajarme a la hora de acostarme leyendo historias o escuchando música.
5. Mis sentimientos de malestar pueden aparecer como reacciones físicas como dolores de estómago y dolores de cabeza, o como problemas de comportamiento, como no escuchar o pelear. A veces puedo actuar como un bebé chupando mi pulgar o mojado mi cama o mi ropa.	5. Ayúdame a hacer cosas para sentirme más tranquilo, volver a mis rutinas y actividades, y diviértete de nuevo.
6. A veces, una y otra vez sigo jugando cómo murió la persona (como hacer que mis autos de juguete se estrellen o que los malos desaparezcan) para tratar de entenderlo.	6. Ayúdame a entender la muerte con palabras que pueda entender. Dime la verdad simplemente sin detalles aterradores. No me dejes ver fotos de lo que pasó si está en las noticias.
7. Es posible que no quiera hablar sobre la persona que murió porque es demasiado difícil o porque no quiero hacerte llorar.	7. No te enojas si no quiero hablar de la persona que murió todavía.
8. Puede que no me guste hacer cosas o ir a lugares que me recuerden a la persona que murió.	8. Dime que entiendes que es demasiado difícil en este momento para mí hacer cosas o ir a lugares

Ayudando a los Niños Pequeños con Dolor Traumático: Consejos para Cuidadores

	que me recuerden. Dime que no siempre será tan difícil.
9. Puedo pensar que la persona que murió no volvió porque está enojado conmigo o que fue mi culpa. Me preocuparía que si hago algo mal (como no seguir las reglas) alguien más morirá.	9. Asegúreme que la muerte no fue mi culpa y que no lo hice posible. Explique que la persona que murió me amaba y que volvería si pudiera, pero que cuando la gente muere no puede volver.
10. Puede que no pueda recordad cosas sobre la persona que murió y lo que hicimos juntos.	10. Mantenga fotos de la persona que murió alrededor para que yo las vea. Cuéntame historias sobre la persona y hazme un libro de recuerdos para que pueda mantener a la persona en mi mente y en mi corazón.

Si le preocupa cómo le está yendo a su hijo o si alguno de estos problemas le impide divertirse, ir a la escuela, estar con amigos u otras funciones de la vida, vaya con su hijo a un profesional de la salud mental con experiencia en el tratamiento de niños traumatizados.