

## COMO AYUDAR A LOS NIÑOS LIDIAR CON EL DUELO/TRAUMA

1. **Escuche** – Brinde oportunidades para que los niños hablen y expresen todo lo que están sintiendo y pensando.
2. **Brinde apoyo y no juzgue** – Permita que los niños tengan sus propias reacciones. No les diga lo que debían o no deberían sentir.
3. **Ayude a los niños a expresar sus sentimientos verbal y físicamente** – Hablando, llorando, dibujando, escribiendo y jugando son formas de procesar sus reacciones. Los niños usualmente trabajan en sus sentimientos por medio del juego y podrían actuar la muerte, trauma, funeral, etc. con compañeros, muñecas o juguetes. Esta es una forma normal y saludable de recuperarse.
4. **Sea honesto y brinde información correcta y apropiada conforme al nivel de entendimiento del niño y do lo que el/ella quiera saber** – Para poder sobre llevar las costs, los niños necesitan confiar en qu seremos honestos con ellos. Lo desconocido y lo que se imaginan puede ser más aterrador que la verdad.
5. **Sea paciente** – Reconozca que esto tomara tiempo. Los niños podrían tomar más tiempo que los adultos toman para sobre pasar el trauma y pena. Su procesamiento puede ser intermitente. Podrían necesitar preguntar las mismas preguntas una y otra vez.
6. **Comparta sus sentimientos** – Está bien que los ninos sepan que usted es humano y de que tambien tiene sentimientos, pero no los agobie con su ansiedad. Asegúrese de cuidarse a sí mismo y obtenga apoyo do otros adultos.
7. **Brinde afecto y tranquilidad con relación a asuntos de seguridad** – Deje saber a sus hijos que son amados y de que los adultos en sus vidas harán lo posible para mantener los seguros. Podría necesitar decirle a los niños temporalmento que “haremos esto por un tiempo y después regresaremos a la normalidad.”
8. **Mantenga orden, seguridad y estabilidad en la vida de sus hijos** – Los niños necesitan rutinas regulares y estructura continua lo mas posible.
9. **Brinde opciones para que los niños se sientan en control y participen** – Pregunteles: ¿Qué les ayudaria a sentirse seguros? ¿Les gustaria ir a los servicios memoriales?
10. **Memoriales** – Encienda velas. Haga un libro de recuerdos. Esbriba cartas a la person que falleció. Los rituales nos ayudan a recuperarnos.