

# DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA

Como apoyar a los niños mientras navegan por el proceso de dolor/duelo



## COMO HABLAR SOBRE EL DUELO

Qué se puede y no se puede decir

Mucha gente cree que el hablar de la muerte o la pérdida hará que las personas que están de duelo se sientan más triste, así es que evitan comenzar ese tipo de conversaciones. Sin embargo, el animar a los niños que hablen sobre el dolor/duelo les ayudará a procesar lo que ha sucedido y les ayudará a sanar.

### DEBE:

- ▶ Iniciar la conversación expresando preocupación y dándole a saber al hijo/a que usted está con ellos por si lo llegan a necesitar.
- ▶ Escuche más y hable menos. El compartir sus propias experiencias no necesariamente les ayuda y podría hacerle sentir al hijo/a que su preocupación no es genuina. Su trabajo no es animarlo/a, es el de apoyarlo/a.
- ▶ Ofrezca consejos prácticos (por ejemplo, cómo responder a las preguntas o pedir ayuda) y consuelo sin minimizar las preocupaciones de él/ella.
- ▶ Mantenga contacto con su hijo/a y hágale saber que aun cuando pase el tiempo usted estará allí para escucharlo/a y apoyarlo/a.

### EVITE DECIR COSAS COMO:

- ▶ "Yo sé exactamente por lo que estás pasando"
- ▶ "Debes estar muy (incluya la emoción aquí – enojado/a, triste, confundido/a)"
- ▶ "Sé que esto es muy difícil, pero tienes que recordar todas las cosas buenas que tienes en tu vida"
- ▶ "Tienes que ser fuerte y debes controlar tus emociones"

Debemos tratar de recordar que cada uno experimenta el duelo de una manera diferente y no podemos decirle a otra persona que están o deberían sentir. Ellos necesitan experimentar las emociones que están sintiendo y necesitan creer que tienen un apoyo y son libres de expresar sus emociones.

## RECURSOS

Línea de Crisis de Lifeways:  
866-343-4473

Acceso General a Lifeways:  
541-922-6226

Línea Nacional de Prevención  
contra el Suicidio  
(1-800-273-8255)

Vange John Memorial  
Hospice: 541-667-3543

Cork's Place: 509-783-7416

[www.WebHealing.com](http://www.WebHealing.com)

[www.WillowGreen.com](http://www.WillowGreen.com)

[www.GriefNet.org](http://www.GriefNet.org)



Lifeways Inc.  
595 NW 11th St.  
Hermiston, OR 97838

Vange John Memorial Hospice  
645 W. Orchard Ave. Suite 300  
Hermiston, OR 97838

Cork's Place (Bereavement Center)  
712 W. 19th Ave  
Kennewick, WA 99336