

Preocupación y dolor en niños



Entre la presión social, la escuela y todos los factores que provocan estrés al crecer, los niños ya tienen suficientes preocupaciones, las cuales pueden ser exacerbadas cuando un familiar muere. Dependiendo de diferencias de personalidad, temperamento y circunstancias de vida, algunos niños naturalmente se preocupan más que otros. Los niños de menor edad se preocupan principalmente por ellos mismos, pero los niños mayores se pueden preocupar por cosas externas a sus vidas inmediatas, como la violencia, el terrorismo, su futuro o hasta su propia salud. Establecer una comunicación abierta y honesta puede ser útil para manejar las preocupaciones de su hijo/a después de una muerte. A continuación presentamos varias ideas sobre cómo ayudar a su hijo/a a lidiar con un evento de este tipo:

- **Escuchar y estar presente.** Tómese el tiempo para preguntarle a su hijo/a cómo le va en la escuela, con los amigos, etc. Tome un interés activo en todos los aspectos de su vida. Intente pedirle que identifique cuándo se sintió bien y no tan bien durante el día. Si su hijo/a parece estar preocupado por algo en particular, pregunte más sobre el tema y luego escuche pacientemente. Sólo deje que su hijo/a hable en vez de darle consejos. Muchas veces el simple hecho de poder compartir su historia con usted o descargarse le puede hacer sentir un alivio inmediato. Tal y como lo hacemos en los grupos de Bo's Place, desconéctese completamente del mundo digital mientras tiene esta conversación. Muéstrela a su hijo/a que le está prestando completa atención.
- **Ofrecer afirmación y resaltar lo positivo.** En caso de la muerte de alguno de los padres, los niños se pueden preocupar por el que sí está vivo. Los niños frecuentemente preguntan “¿que pasara si tú te mueres, también?” Reconozca los miedos de su hijo/a y asegúrele que tiene la intención de tomar las decisiones pertinentes en cuanto a su salud para vivir por muchos años más. Explíquele el plan alternativo sobre quién lo/a cuidaría si algo le llegara a pasar a usted. También se puede resaltar que el hogar, aunque lleno de una abrupta tristeza, sigue siendo un refugio seguro y cómodo. Ofrezcale a su/a hijo seguridad, ya sea mediante un abrazo, una conversación abierta y honesta, o tiempo de calidad juntos. Anime a su hijo/a a dejar ir sus preocupaciones, aunque sea temporalmente. Adicionalmente, luego de escuchar completamente las preocupaciones de su hijo, resalte los aspectos positivos de la vida de su hijo, y redirija la conversación hacia algo que él o ella disfrute.
- **Poner la situación en perspectiva.** Ayude a su hijo/a a identificar la raíz de su preocupación. A veces, hablar las cosas ayuda a los niños a darse cuenta de que sus miedos pueden ser infundados o exagerados. Enfátice que muchos problemas son temporales o tienen una solución. Enséñele a su hijo/a que siempre habrán nuevas oportunidades y mejores días en el futuro para ayudarlo a construir fortaleza y optimismo. Sin embargo, asegúrese de nunca empequeñecer los problemas o dolor de su hijo, porque para él o ella son muy reales.
- **Priorizar la salud.** La *fundación nacional del sueño* estima que los niños entre las edades de 5 y 12 años duermen de 10 a 11 horas por noche, mientras que los adolescentes duermen entre 8 ½ y 9¼. Preocuparse constantemente puede afectar negativamente el sueño de los niños, o viceversa, dado que dormir mal o no suficiente puede causar que los niños tengan más ansiedad y estén más irritables. Para ayudar a que duerman mejor, anime a su hijo a ser ejercicio de cualquier manera. Cualquier cosa que le suba el ritmo cardíaco y queme adrenalina actuará como medida natural anti-estresante. Una buena medida para promover el ejercicio es hacerlo como familia, como por ejemplo tomando caminatas en la noche.



Bo's Place existe para mejorar las vidas de aquellos que han experimentado la muerte de un ser querido.

10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054 • 713.942.8339 • info@bosplace.org • www.bosplace.org



- **Ser un modelo a seguir.** Las lecciones más importantes que les enseñamos a nuestros hijos son las que demostramos nosotros mismos. Aunque no puede asumir que sus hijos experimentarán el sufrimiento en la misma manera que los adultos, muchos niños imitarán la manera como sus padres responden a sus propias preocupaciones y dolor. Trate de establecer un ejemplo positivo sobre cómo reacciona a sus problemas y preocupaciones. Al reconocer sus preocupaciones y mantener optimismo ante adversidades, puede enseñarle a sus hijos que ellos pueden hacer lo mismo

Lectura adicional:

- *Is a Worry Worrying You?* de Ferida Wolff and Harriet May Savitz
- *Wemberly Worried* de Kevin Henkes
- *Wilma Jean and the Worry Machine* de Wilma Cook
- *The Mourner's Book of Courage* de Alan Wolfelt, Ph.D.
- *Mindfulness for Prolonged Grief* de Sameet M. Kumar

Referencias:

- Chansky, T., Ph.D. (2004). Script for School Aged Children and Teens. Consultado el 9 de julio de 2015, de <http://worrywisekids.org/node/35>.
- Davies, L., M.Ed. (n.d.). Helping Children Cope with Worries. Consultado el 8 de Julio de 2015, de <http://www.kellybear.com/TeacherArticles/TeacherTip6.html>
- Healthy Sleep Tips. (2015). Consultado el 9 de julio de 2015, de <http://sleepfoundation.org/sleep-tools-tips/healthy-sleep-tips>
- Lyness, D., Ph.D. (2013, 1 de julio). Helping Kids Handle Worry. Consultado el 8 de julio de 2015, de <http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/worrying.html#>
- Peters, D., Ph.D. (2014, 1 de julio). 6 Healthy Habits to Teach Kids Who Worry Too Much. Consultado el 6 de julio de 2015 de http://www.huffingtonpost.com/daniel-b-peters-phd/6-healthy-habits-to-teach-kids-who-worry-toomuch_b_4531475.html

