

Dolor y Duelo.

Topic No. 3. Grief and Loss. August 1999. Spanish

¿Cuál es el problema?

No todos los niños y adolescentes tienen dos padres que les den amor y seguridad, por varias razones. En NSW un creciente número de familias experimentan el trauma y los perjuicios de la separación y el divorcio. Las familias también pueden experimentar la sensación de pérdida por la enfermedad o muerte de un familiar o la emigración a otro país. El dolor y la pérdida en los niños, adolescentes y jóvenes en particular puede deberse a la separación de familiares tales como padres, abuelos, hermanos y amigos por causa de la emigración o la experiencia de ser refugiado. Aún la muerte de un animal doméstico o la mudanza de un amigo cercano puede causar considerable estrés a niños y adolescentes.

Mudarse de casa también puede resultar preocupante para niños y adolescentes. Puede resultarles muy angustiante perder el contacto con lugares y gentes que le son familiares, el cambio de escuela y el tener que forjar nuevas amistades.

¿Cuáles son los problemas que surgen cuando las familias se separan?

Los padres pueden quedar aliviados o devastados por una separación. Pero los niños y adolescentes, sin embargo, casi siempre quedan confundidos y descolocados. Pueden sentirse responsables de la separación de sus padres o responsables de que se reconcilien. Hágales saber que ambos continuarán siendo sus padres a pesar de que ya no vivan juntos. El compromiso de los padres hacia el bienestar de los hijos es vital.

¿Cuáles son algunos de los síntomas en niños y adolescentes que los padres deben advertir?

Los niños y adolescentes habitualmente no muestran su dolor y sufrimiento de una sola vez. Puede parecer que lo han superado y, de pronto, reaparecer la perturbación.

Algunas de las maneras de sobrellevar las pérdidas son:

- Comportarse como si fueran menores de su edad. Esto puede indicarle que la carga es demasiada y que necesitan sentirse menos adultos e independientes mientras se recuperan.
- Tratar de esforzarse demasiado en sus tareas escolares o domésticas para disimular que, en realidad, están sufriendo.
- Tener dificultades concentrándose en la escuela y estar más preocupados por sus sentimientos.
- Tratar de defender a sus padres, hermanos o hermanas. Pueden intentar proteger a alguien que perciben como más débil.
- Pueden mostrar ira u hostilidad en los juegos, hacia sus juguetes, sus hermanos o sus padres.

¿Pueden los niños sentirse vulnerables e inseguros cuando sus familias experimentan una pérdida?

Los niños pre-escolares ven la muerte como algo temporal y reversible, como ocurre con los dibujos animados en su televisor. A la edad de 5 a 9, comienzan a pensar más como adultos, pero todavía no pueden creer que pueda ocurrirles a ellos o a alguien que conozcan.

Además del impacto y la confusión que un niño siente cuando muere un familiar, los sentimientos mismos de los adultos pueden dificultarles a éstos sobrellevar la carga emocional y física que los niños demandan. El asesoramiento profesional puede ayudar a las familias en estos trances difíciles.

¿Cómo pueden ayudar los padres?

- Haciéndoles saber que los quiere y que pueden contar con usted.
- Dejándoles saber que lo ocurrido no es culpa de ellos.
- Respondiendo a sus preguntas de manera simple y honesta y, donde sea posible, tomándolos en cuenta en la toma de decisiones que los afectarán.
- Siendo tolerantes con su comportamiento ya que puede que sea la única manera en que estén expresando sus sentimientos.
- Tratando de saber cómo se sienten. Déjelos llorar, hablar o expresar su rabia de una manera segura.
- Si no logra que hablen con usted, alíentelos a que lo hagan con alguien en quien confían.
- Manteniendo las cosas que les son familiares cuando se pueda (escuela, amigos, animales domésticos, objetos queridos).
- Está bien demostrar los sentimientos. Y mostrarles cómo usted mismo sobrelleva la situación les ayudará a superarse.
- Comunique a sus docentes o escuela lo ocurrido.

¿Es una buena idea que los padres busquen ayuda en momentos difíciles?

Todos necesitamos tiempo para adaptarnos a los cambios y para sobrellevar el dolor o la pérdida. Los niños y los jóvenes pueden tener temor a contarle cómo se sienten por miedo a disgustarle o enojarle. Sus propios sentimientos pueden ser tan abrumadores que ni siquiera note o sienta que usted es capaz de brindarles lo que ellos necesitan.

¿Qué cosas hay que recordar cuando hay una muerte en la familia?

Los funerales brindan una oportunidad de decir adiós a un ser querido. Ayuda incluir en ellos a los niños. Sin embargo, si los niños tienen miedo de asistir a un funeral, no se les debe forzar. En su lugar, ayúdelos a despedirse del familiar a su manera, tal vez encendiendo una vela o rezando una oración.

Pase todo el tiempo posible con su hijo o hija y hágale saber que puede demostrar sus sentimientos. Puede que manifiesten su tristeza, intermitentemente, por un largo período de tiempo. El enojo es también una reacción natural ante la pérdida de alguien especial. Se puede manifestar en una manera de jugar agresiva, en pesadillas o en irritabilidad. Los niños pueden expresar ira hacia los restantes miembros de la familia o incluso sentir miedo de lo que pueda ocurrirles.

Los niños pequeños pueden persistir en la creencia de que el familiar todavía está vivo. Esto debe pasar con el correr de unas pocas semanas. Si no lo hace, consulte a un profesional.

¿Dónde puede obtener más información o ayuda?

En caso de urgencia puede llamar a:

- Su médico de cabecera o la Sala de Emergencia de su Hospital local.
- El Servicio de Salud de su zona (en horario de atención) incluyendo centros de salud comunitarios o servicios especializados de salud mental para niños y adolescentes (por ayuda dirijase a la lista de contactos que aparece debajo o en la contratapa de la carpeta).

Por otro tipo de ayuda puede contactarse, en primera instancia, con:

- Otros especialistas que trabajan con niños y adolescentes tales como pediatras y sicólogos o siquiatras infantiles.
- También puede llamar al Centro de Salud Mental Transcultural (TMHC) al 02 9840 3899.

Si no habla bien inglés puede llamar al Servicio Telefónico de Intérpretes (TIS) al 131 450 (es un servicio gratuito) y pedirles que llamen de su parte al TMHC (en horas de atención) al 02 9840 3899. Quienes residen en zonas rurales o remotas de NSW pueden llamar al TMHC al 1800 648911 (llamada gratuita).