

# Fostering Family

## GUÍA DE ESTUDIO DE DUELO + PÉRDIDA

Más recursos disponibles en [fosteringfamily.com](https://fosteringfamily.com)

El dolor es como el océano. Viene en oleadas, fluyendo y refluyendo. A veces, el agua está tranquila y, a veces, es abrumadora. Todo lo que podemos hacer es aprender a nadar". —Vicki Harrison

El dolor es una respuesta natural a la pérdida. Es el sufrimiento emocional que sientes cuando te quitan algo o alguien que amas. Hay muchos tipos de duelo. La muerte de un ser querido es lo primero que nos viene a la mente, pero también hay muchos otros tipos de duelo. Estos son algunos ejemplos: Divorcio o ruptura familiar, pérdida de la salud, pérdida del trabajo, pérdida de la estabilidad financiera, aborto espontáneo, jubilación, muerte de una mascota, pérdida de un sueño preciado, enfermedad grave de un ser querido, pérdida de una amistad, la pérdida de seguridad después de un trauma y la venta de la casa familiar. Todos estos pueden ser diferentes tipos de duelo que podríamos experimentar en nuestra vida.

Las familias a cargo de parientes enfrentan tipos únicos de pérdida: ciclos de vida interrumpidos, aplazamiento de planes, intrusiones en su espacio y privacidad, cambios de papeles, cambios de prioridades, menos tiempo para amigos, menos tiempo para pasatiempos, cambios en la relación con los padres biológicos del niño.

La Child Welfare League of America dice: "Muy a menudo, los cuidadores niegan, minimizan y reprimen sus pérdidas por sentimientos de obligación, lealtad y responsabilidad hacia el niño o el padre". En la psicología, llamamos a esto compartimentar, pero es dejar de lado tus propias pérdidas por sentir ambigüedad hacia las personas a las que estás sirviendo.

Los niños bajo el cuidado de parientes experimentan sus propios tipos únicos de pérdida: perder a los padres, perder a los hermanos, perder su hogar familiar, dormitorio o vecindario, perder privacidad y espacio, una pérdida de normalidad. La vida que conocían se ha ido. Perdieron su papel o lugar en la familia anterior, la situación cambiará cuando se unan a una nueva familia.

Un abuelo podría convertirse en padre. Una tía y un tío pueden convertirse en padres; un amigo de la familia también puede convertirse en padre. Un nieto se convierte en un hijo en ese momento. Una sobrina o sobrino se convierte entonces en hijo de una familia. Estas relaciones cambian a menudo con un sentimiento de pérdida.

Nuevo México ocupa el segundo lugar en la nación en duelo infantil: uno de cada 10 niños experimenta la muerte de un padre o un hermano hasta llegar a los 18 años.

Un mito sobre el duelo es que el dolor desaparecerá más rápido si lo ignoras. Las investigaciones muestran que tratar de ignorar el dolor o evitar que salga a la superficie solo lo empeora a largo plazo. Para una curación real, es necesario enfrentar tu dolor y tratarlo activamente, comprometerte activamente con él.

Otro mito es que es importante ser fuerte ante la pérdida. El hecho es que sentirse triste, asustado o solo es una reacción completamente normal ante una pérdida. Llorar no significa que somos débiles,

no necesitas proteger a tu familia o amigos poniéndote un frente valiente. Mostrar sus verdaderos sentimientos puede ayudarlos a ellos y a usted a compartir el procesamiento de esa pérdida.

Otro mito es que si no lloras, no te arrepientes de la pérdida. Aquellos que no lloran pueden sentir el dolor tan profundamente como los demás. Pueden tener diferentes formas de mostrarlo o diferentes formas de expresarlo. Hay múltiples formas de expresar el duelo y la pérdida, y el llanto es solo una.

Otro mito dice que seguir adelante significa olvidarse de tu pérdida. El caso es que seguir adelante significa que has aceptado tu pérdida, y aceptar no es lo mismo que olvidar. Puedes mantener el recuerdo como una parte importante de ti. Estos recuerdos eventualmente pueden volverse integrales para definir quiénes somos como personas.

Otro mito dice que el duelo debe durar alrededor de un año, cuando en realidad no hay un período de tiempo específico para el duelo y cuánto durará el proceso de duelo variará de persona a persona.

Los niños expresan el duelo de manera diferente a los adultos. Los niños pequeños tienen dificultad para mantenerse con sentimientos muy fuertes durante mucho tiempo, especialmente los niños muy pequeños desde que comienzan a caminar hasta los cinco años. Rápidamente cambiarán a otra cosa como jugar o buscar algo para comer o cambiar de tema. Esto es completamente normal para los niños de esa edad y no significa que no estén experimentando duelo porque están cambiando de una cosa a otra.

Los niños pequeños también pueden mostrar un mayor llanto e irritabilidad en torno al duelo. A menudo pueden hacer preguntas y, con frecuencia, hacer la misma pregunta una y otra vez, tratando de entender. Los niños pueden exhibir retraimiento social, lo que significa que su maestro mencionará que pasan su tiempo solos en la escuela, o los verá pasar mucho tiempo solos en casa, sin jugar con otros. También pueden exhibir cambios en los hábitos alimenticios o de sueño.

Otro mito es que los adultos deben evitar temas que hagan llorar a un niño. Esto no es útil ni para el niño ni para el adulto. Hablar abiertamente con los niños sobre el duelo también es muy importante para su proceso de duelo.

Otro mito es que es mejor que los niños no asistan a funerales y memoriales. Los investigadores del duelo encuentran que psicológicamente es mucho mejor para un niño asistir al funeral, tener un sentido real de la pérdida, admitir la pérdida y no tratar de ocultarla o encubrirla y que necesitan saber lo que está pasando y tener un sentido claro de eso.

Otro mito dice que el duelo de un adulto no afecta a un niño. Creo que cualquiera que haya tenido alguna vez una relación cercana con un niño probablemente sabe mejor que eso.

El último mito es que los padres y educadores siempre están preparados y capacitados para dar explicaciones y aclaraciones sobre la pérdida. Eso tampoco es cierto. Los padres y educadores comparten la misma confusión sobre cómo explicar estas cosas a los niños. La pérdida es un tema complicado. No es fácil de explicar. Jenni Thomas, una conocida consejera de duelo e investigadora del Reino Unido, dice que la información directa y honesta sobre la pérdida es fundamental. No trate de reformularlo o decir que la persona se ha ido a dormir o que se ha ido. Dígales directamente que la persona ha muerto. No deje de ser directo y compasivamente honesto acerca de lo que ha sucedido.

Los niños necesitan paciencia para responder preguntas, incluso si se las hacen varias veces. Puede ser difícil para un adulto tener la misma conversación varias veces. Tendemos a tener una conversación, una y listo, y luego hablamos sobre eso y se acabó. Los niños procesan por repetición. Es posible que necesiten tener la misma conversación varias veces, y simplemente necesitan que respondas de la misma manera cada vez. Eso es lo que buscan de ti.

Cuando los niños experimentan una pérdida, también necesitan mensajes positivos sobre quiénes son. Por ejemplo, eres una persona tan amable y considerada. No inventes nada, pero díles algo verdadero

sobre ellos mismos que les esté reafirmando quiénes son. Eres tan bueno compartiendo. Eres tan bueno ayudando en la casa. Necesitan mensajes positivos sobre quiénes tienen en su vida. Tienes a tus abuelos, tus tíos, tus hermanos que todavía se preocupan mucho por ti. Sé tranquilizador.

Los adolescentes son diferentes a los niños más pequeños, pueden estar mucho más aislados en su duelo. A medida que se convierten en seres humanos más independientes, pueden optar por cerrar duro una puerta o esconderse en su habitación en lugar de acudir a los adultos en busca de consuelo. Mientras un niño más pequeño buscará más abiertamente su consuelo, un adolescente puede retroceder. También pueden exhibir comportamientos de mala conducta durante un tiempo de duelo. Estos pueden incluir abuso de sustancias, agresión verbal o física, autolesiones, los adolescentes pueden recurrir a las redes sociales en busca de apoyo para el duelo, ya que gran parte de la vida de los adolescentes ocurre en línea. En las redes sociales hoy en día, también puede ser a donde acuden en busca de apoyo sobre estas cosas. Los adolescentes también están más avanzados en su propio desarrollo de identidad y de sí mismos. También pueden tener algún cuestionamiento espiritual que surja durante este tiempo. Cuando alguien se pierde o la vida cambia drásticamente, los adolescentes pueden necesitar espacio para cuestionar lo que creen en este momento. El poder apoyar a los adolescentes en esa conversación puede ser muy importante.

Lo que los adolescentes en duelo necesitan de los cuidadores durante el proceso de duelo es una sensación de normalidad. Los adolescentes quieren sentirse normales, no extraños. Quieren sentirse como los demás. Una gran manera de conseguir esto es a través de grupos de duelo.

Tenemos que tener mucho cuidado con el apoyo en línea para el duelo porque hay comunidades muy poco saludables en torno a ese tipo de tema, pero también hay comunidades que están protegidas y son seguras para que los adolescentes procesen el duelo. Un ejemplo es [hellogrief.org](http://hellogrief.org). Es un sitio moderado y positivo donde los adolescentes pueden ir a compartir sus experiencias.

Otra cosa que los adolescentes necesitan son expectativas constantes en el hogar. Los niños se sienten más seguros cuando las expectativas se mantienen más o menos iguales, antes y después del duelo. No abandones las reglas y dejes que se salgan con la suya durante este tiempo. Los hace sentir menos seguros cuando pierden las reglas. Mantenga las reglas más o menos en su lugar, y entendiendo que también están pasando por muchas cosas.

Explorar su espiritualidad de manera abierta y honesta es muy importante para los adolescentes. Ten conversaciones abiertas. Los adolescentes en duelo pueden necesitar referencias a maestros con los que tengan una conexión o consejeros o profesionales de la salud cuando las preocupaciones son más serias, cuando observas comportamientos o tendencias en el adolescente que le preocupan por su seguridad. Considera referencias externas en este momento.

El duelo adulto afecta nuestras emociones y procesos de pensamiento. Es muy común experimentar conmoción, incredulidad, estado de ánimo deprimido, dolor emocional, dificultad para concentrarse, ira, culpa o irritabilidad. Podríamos experimentar cambios de comportamiento que van desde la agitación, la inquietud, la desaceleración, el retiro de las actividades normales que solíamos disfrutar, hasta el retomar comportamientos que complican la salud, como fumar y beber. Podríamos experimentar cambios interpersonales y sociales.

Los adultos más jóvenes pueden perder el contacto con algunos de nuestros amigos del trabajo o con nuestros grupos sociales de trabajo. Los adultos mayores pueden perder contacto con grupos sociales o iglesias. Las molestias físicas son un síntoma común de duelo en los hombres. Dolores corporales, problemas gastrointestinales, cambios en los patrones de alimentación y sueño, estos síntomas físicos reales pueden surgir de nuestra experiencia con el duelo.

Los factores de protección individuales son cosas que nos protegen de quedar completamente sumergidos en nuestro duelo y pérdida. Esto puede incluir el manejo del estrés. Nuestro acceso a soporte que es confiable, receptivo y realmente útil para nosotros. Optimismo. Una sensación de que, a pesar de lo difícil que es, tenemos mucho por lo que vivir. Habilidades para resolver problemas. Tener la capacidad de resolver problemas y una perspectiva constructiva. Las habilidades de crianza pueden ser factores protectores para los niños al ayudar a enseñar estrategias de afrontamiento efectivas.

Tener relaciones es en sí mismo un factor protector. Tener amigos, una comunidad, cosas en las que participamos, de las que somos parte y en las que estamos comprometidos nos protege y nos saca de la tendencia a aislarnos. Las relaciones positivas con la familia extendida son un factor protector.

La capacidad de comunicar emociones de manera efectiva es un factor protector. No arremeter o cerrarme, sino ser capaz de decir, honesta y directamente: "Esto es por lo que estoy pasando. Esto es lo que estoy sintiendo". Un paso más allá es: "Esto es lo que necesito". Puede ser muy difícil de hacer cuando estamos en lo más profundo del dolor.

No existe una intervención neurobiológica más efectiva que las relaciones seguras entre el cuidador y el niño. No hay medicación o tratamiento psicológico que sea más efectivo que tener una relación cuidador-niño segura. Es en esa relación que se puede cultivar tanta fuerza y tanta resiliencia. El centro de recursos de duelo se puede encontrar en [griefnm.org](http://griefnm.org). Ese es uno de los mayores recursos de duelo en el estado de Nuevo México.

El Children's Grief Center se puede encontrar en [childrensgrief.org](http://childrensgrief.org).

También tenemos a Jenni Thomas, quien también fue mencionada anteriormente. Tiene un excelente sitio web lleno de recursos que puede leer, así como podcasts que son solo audio que puede escuchar sobre varios temas relacionados con los niños y el duelo.

Terapia ambulatoria y servicios CCSS ofrecidos en Southwest Family Guidance Center, del cual forma parte el programa Fostering Family. Puedes visitarnos en [swfamily.com](http://swfamily.com).

Allí puedes encontrar formularios de referencias si deseas autorremitirte para terapia individual o familiar o servicios de CCSS, que significa Comprehensive Community Support (Apoyo Comunitario Integral). Es un servicio no clínico que ayuda con una variedad de apoyos que no son clínicos y no están directamente relacionados con la salud mental, y más relacionados con las habilidades para la vida, el afrontamiento y el desarrollo de habilidades en todo ámbito de la vida.

Fostering Family facilita un grupo de apoyo entre pares cada primer y tercer miércoles del mes a las 6:00 p.m. Eso sucede virtualmente, y todos están invitados a unirse. Es un lugar maravilloso para que vengan los cuidadores familiares, compartan sus experiencias, reciban apoyo y también compartan la sabiduría de su experiencia.

*Fostering Family*

More resources available at  
[fosteringfamily.com](http://fosteringfamily.com)