



DICIEMBRE: DUELO

– QUE DEBERIAN SABER LOS PADRES –

Los Fundamentales:

El dolor es la respuesta normal de una persona a una pérdida. El dolor se puede sentir cuando perdemos a alguien o algo que es importante para nosotros. Se puede sentir por la muerte de un ser querido (incluyendo las mascotas), el divorcio, cambios en las relaciones (incluidas las amistades), cambios en la salud, pérdida de un trabajo e incluso mudarse a un nuevo lugar. Los síntomas del duelo se pueden sentir física y emocionalmente y pueden manifestarse en sus sentimientos, pensamientos, sensaciones físicas y comportamientos. Todos experimentan el dolor de diferentes maneras y los síntomas pueden incluir ira, ansiedad, irritabilidad, confusión, incredulidad, mareos, malestar estomacal, episodios de llanto, pérdida de energía e interés en actividades agradables. Estar en el proceso de duelo puede hacer que los festivales sean más difíciles para los niños y para los adultos.

5 Etapas de Duelo:

- **Negación:** sentirse en estado de "shock" y fingir que esto no está sucediendo
- **La Ira:** sentirse enojado e irritable por cosas pequeñas
- **Negociación:** vivir el "qué pasaría si" o querer cambiar el resultado
- **Depresión:** tristeza, abstinencia, pérdida de interés en las cosas que le traen alegría
- **Aceptación:** aceptar su nueva realidad

Hablando con su hijo/a:

1. Ayudar a su hijo/a a expresar sus sentimientos (dibujando, escribiendo, hablando, viendo fotos de la persona querida)
2. Mantenga las rutinas: los niños encuentran consuelo con las rutinas y estructura
3. No ignore su propio duelo: pide apoyo y ayuda de otros en su vida
4. Busca ayuda del equipo de bienestar de la escuela si su hijo/a la necesita

Recursos Adicionales

- Artículo: [Ayudar a los niños que están en duelo](#)
- Artículo: [Los Niños y el Duelo](#)