

Como comunidad escolar, estamos desconsolados por el fallecimiento de nuestro compañero de clase. En los próximos días y semanas, su estudiante puede estar procesando y reaccionando a las tristes noticias de la pérdida de sus compañeros.

La reacción emocional de los estudiantes puede estar en conexión directa con esta pérdida o en conexión con una Pérdida previa o trauma en su pasado. Si tienes algún estudiante que te preocupa por favor habla con un administrador o consejero en la escuela de su estudiante. Habrá consejeros de duelo en la escuela primaria Fonseca durante los próximos días y semanas para apoyar a los estudiantes y las familias necesitadas, incluido el Viernes, 1/11 de 4:00 a 6:00 pm y Sábado, 1/12, de 11:00 a 1:00 pm

Signos típicos de estudiantes pasando por el proceso de duelo:

- muestran un declive en la motivación o el declive escolar
- tiene dificultades para dominar material nuevo
- volverse más irritable
- volverse más retraído
- volverse más ansioso o deprimido
- ser más propensos a participar en conductas de riesgo como abuso de sustancias, promiscuidad, manejo imprudente e intentos de suicidio en adolescentes
- enfocarse en la pérdida

10 formas de ayudar a un niño afligido

1. Cuide de su ejercicio. Coma comidas bien balanceadas, se adhiera a las rutinas regulares y busque de otros para obtener apoyo. Estas actividades pueden ser difíciles cuando usted está afligiendo, pero el cuidar de sí mismo sigue siendo importante. Los niños pasando por un tiempo de duelo prosperan cuando tienen un adulto sano que les proporciona apoyo y comprensión.
2. Sea honesto con su niño discuta el acontecimiento trágico con su niño en una forma simple, directa y de edad apropiada. Sea honesto y comparta información clara y precisa sobre lo sucedido. Los niños necesitan escuchar la verdad de alguien que aman.
3. Escuche. escuchar a su hijo/a comparta su respuesta a sus preguntas lo mejor que pueda. No tengas miedo de decir, "no lo sé."
4. Reconozca. Deje que le hagan preguntas y Reconozca el dolor de su hijo-reconozca que su hijo está afligido. Tenga cuidado de no imponer su dolor a su hijo, pero permita que él o ella se afligen a su manera. Es normal que los niños sientan una serie de emociones, incluyendo tristeza, enojo, frustración y miedo. también es normal que los niños se muevan dentro y fuera de las

reacciones de duelo, a veces están muy molestos o se enojan con facilidad y en otras ocasiones jugando como si nada hubiera sucedido. Si no está seguro de cómo el dolor está impactando a su hijo, pase tiempo con ellos jugando, coloreando, dibujando o compartiendo historias. Muy a menudo los niños le darán pistas de su dolor a través de estas actividades.

5. Comparta. Cuéntale a tus hijos historias sobre tu propia vida. Veces tenías miedo, triste o enojado. Diles cómo trataste estas situaciones y lo que aprendiste. A los niños les encanta escuchar historias sobre los adultos en sus vidas y cuando esos adultos eran niños. Compartir historias ayuda a un niño a normalizar lo que él o ella está experimentando.

6. Sea creativo. Dé a su niño un escape creativo para expresar sensaciones. Esto se puede hacer a través del dibujo, escribiendo, haciendo manualidades, escuchando música, o jugando juegos.

7. Mantener las expectativas. Mantenga las reglas y los límites consistentes. Los niños obtienen seguridad cuando saben lo que se espera de ellos. Los niños a menudo usarán su dolor como una excusa para un comportamiento inadecuado. Mientras que usted debe reconocer siempre el dolor que su niño está experimentando, usted debe también enseñarles para ser responsables de sus opciones, no importa cómo se sienten.

8. Tranquile a su hijo-recuérdale a su hijo que él o ella es amado y que usted está allí para él o ella. Después de la muerte de una persona en su vida, el sentido de seguridad de un niño puede ser sacudido. Los niños a menudo temen que usted o otras personas en su vida puedan morir. Mientras que usted no puede prometer que usted o otros no morirán, usted puede hacer que su niño sepa el plan si se produce tal evento.

9. Crear rituales y nuevas tradiciones familiares. los rituales pueden dar a su familia formas tangible de reconocer su dolor y honrar la memoria de aquellos que han muerto. Encender velas, reconocer ocasiones especiales, compartir historias sobre aquellos que han muerto o ser voluntarios con una organización benéfica local como familia, son algunas de las maneras en que pueden incorporar nuevas tradiciones o rituales.

10. Sea paciente. Usted y su niño están afligiendo y las partes más intensas de la pena a menudo tardan más de lo que podríamos desear. El dolor también nos cambia de muchas maneras. Por lo tanto, sea paciente como usted y su niño experimente su dolor sea paciente con su niño con la repetición. Un niño a menudo tiene que volver a los mismos detalles y preguntas. Pacientemente pasar tiempo con su niño mientras ellos (y usted) crecen, cambian y continúan construyendo su (su) historia de la vida.

Source: <https://childrengrieve.org/>

Recursos

<http://www.childrengrieve.org/>

<http://www.dougy.org/grief-resources/>

<http://www.whatsyourgrief.com/>

<http://www.hopeforthebrokenhearted.com/grief-resources-for-teens/>

<https://www.nbsd.org/domain/51>