



## APTITUD COMMUNITY ACADEMY AT GOSS

2475 Van Winkle Lane

San José, CA 95116

(408) 928-7650

FAX (408) 928-7651

*Rebecca Jensen, Principal*

*Joseph Manluco, Assistant Principal*

15 de noviembre, 2020

Estimadas familias de Aptitud,

Con profundo pesar les informamos que nuestra escuela perdió a una de nuestras estudiantes este fin de semana pasado. Estamos de luto como comunidad entera por su pérdida. Por favor asegúrese que su hijos se conectan esta semana para enlazarse con la comunidad.

Este tipo de sucesos son difíciles para que las mentes jóvenes los procesen. Si ustedes se fijan que sus hijos tienen cambios de estado de ánimo o comportamiento dentro de los siguientes días, puede deberse al estrés de no poder expresar sus emociones. Puede ser que necesiten apartar un tiempo para hablar con sus hijos acerca de esto. Por favor vean los recursos adjuntos para apoyarles a ustedes y a sus hijos. Por favor también manténgase informado de las cuentas de redes sociales de sus hijos. . Es de ayuda el monitorear esas cuentas y apartar el tiempo para hablar acerca de las interacciones que los niños tienen en estos espacios.

Si ustedes o sus hijos necesitan apoyo para tratar con esta pérdida, por favor no dude en ponerse en contacto con nuestra oficina escolar al **408-928-7650**

Tenemos un equipo de consejería listos para proporcionar la guía necesaria. Nos interesa profundamente el bienestar físico y emocional de todos nuestros estudiantes.

Atentamente,

Rebecca Jensen  
rebecca.jensen@arUSD.org

## **Guía para padres con niños que están pasando por duelo.**

Los niños sienten duelo de manera diferente que los adultos en sus vidas, pero realmente padecen de tristeza, enojo, culpabilidad, síntomas físicos, preguntas espirituales, y aislamiento social cuando se trata del duelo. Como padres, ustedes son el mejor apoyo de sus hijos durante ese tiempo. He aquí algunas ideas para ayudarles a sus hijos a atravesar por este tiempo muy difícil.

**Aclaren las preguntas.** Hacerle preguntas como, ¿Estás preguntando dónde está el cuerpo de abuelito o en qué cree nuestra familia de lo que le pasa a una personas después de morir? La pregunta, ¿Qué te gustaría saber? ayuda a aclarar lo que el niño está preguntando.

**Digan la verdad.** El Dr. David Crenshaw, especialista en desarrollo humano escribió, “los niños puede soportar la verdad, sin importar que tan dolorosa sea, con mucha más facilidad y en vez de soportar el que sean engañados”. Siempre estén dispuestos a decir, “No sé pero te puedo ayudar a encontrar la respuesta”. No se arriesguen en que el niño descubra la verdad con sus amigos o en los medios de comunicación, gradualmente expliquen lo que pasó y sean lo más honestos posibles.

**Entender que el duelo no es solamente emocional.** Es posible que noten que su hijo temporalmente se retraiga o esté portando mal. El niño sigue necesitando de límites firmes y que las reglas de la casa (y de la escuela) siguen siendo válidas., pero a veces así es como los niños expresan su ansiedad y enojo por el duelo. El niño puede tener dificultad para concentrarse o sueña despierto más frecuentemente, pero todos esos cambios de conducta usualmente duran poco tiempo. Hable con el maestro de su hijo si hay alguna preocupación.

**Compartan historias.** Si el niño fallecido fue compañero de su hijo, le puede preguntar, “¿Qué era lo que más te gustaba de él/ella?” o “¿Cuál era su juego favorito en el patio de recreo?” Si usted tiene alguna historia de la vida de la persona fallecida, puede compartirla. Dígale a su hijo que le gustaba a usted de la persona y los tipos de cosas que hacía

**Modelo de como tener un duelo saludable.** Ustedes no pueden proteger a sus hijos de la muerte y dell duelo y eso no les ayudaría de todas maneras. Lo que sus hijos necesitan de ustedes es un modelo saludable de como tener duelo en vez de intentar “protegerlos”. Permítales ver sus lágrimas y su tristeza, anímelos a que ellos experimenten el duelo. Acepte sus propias actitudes y ansiedades acerca de la muerte ya que a menudo, los niños están más tranquilos que nosotros. Está bien estar tristes

**Hablar por adelantado sobre el funeral.** Explique lo que pasará usando los sentidos - “Vas a ver y oler algunas hermosas flores; “¿Cuáles crees que serían las favoritas de Bobby? o “si llegas a tocar la mano de abuelito, se sentirá un poco fría y como encerada – como una vela”. Escucharás a personas hablando sobre John; estarán cantando algunas de las canciones favoritas de abuelito. Verás algunas personas llorando y otras no. Tú puedes hacer lo que tú sientas que sea lo correcto para ti. Si no te quieres quedar, nos podemos ir.

**Hagan algo.** Hagan pastelitos o galletas para la familia. Escojan una canasta de fruta o una planta juntos y entréguenla en persona. Preparen una comida y llévenla a la familia. Vayan y compren helados juntos y hablen acerca de las historias favoritas de la persona que falleció.

**Lean juntos.** Algunos de nuestros libros favoritos sobre duelo para los niños son: *Goodbye Vivi* (Antoinette Schneider), *When Dinosaurs Die* (Marc & Kelsey Brown), *Lifetimes* (Bryan Mellonie and Robert Ingpen), *It Must Hurt a Lot* (Doris Sanford), y *I Miss You* (Pat Thomas). Los padres encontrarán gran ayuda en el libro de Helen Fitzgerald, *The Grieving Child*. Tanto los adolescentes y sus padres encontrarán información en *The Grieving Teen*, también escrito por Helen Fitzgerald así como el diario para adolescentes titulado *Fire in My Heart, Ice in My Veins* (de Enid Traisman).

**Hablen con un profesional.** Si tienen preguntas acerca de las experiencias de sus hijos con el duelo, busque consejo de parte de los consejeros escolares, de algún clérigo, psicólogo escolar, o de un profesional de salud mental en la comunidad quien entiende el duelo en los niños.

De *When Grief Comes to School* (Cuando el duelo llega a la escuela) por William G. Hoy. Copyright 2006. Todos los derechos reservados. Reproducido con autorización.