

CALEIDOSCOPIO DEL DUELO

Introducción

Este libro es para niños (y adultos) de todas las edades que han experimentado la muerte de un ser querido. Es un libro interactivo para ayudar a los niños a explorar sus sentimientos, aceptar y abrazar la pena, y ayudarlos a trabajar al través de la vasta cantidad de emociones que enfrentarán en los años seguidores. Aconsejamos que un adulto asista a los niños más pequeños a convertir sus sentimientos en palabras. Papás: para niños mayores, pueden usar este libro como una catálisis para expresión y comunicación. Por favor permitan que sea una herramienta para una comunicación abierta y honesta. Los niños agradecen comunicarse con los adultos de su vida. Esta es una parte crítica de la sanación.

Este libro es un viaje... no es necesario terminarlo en una sola sesión. El viaje es largo... y sólo podemos mover montañas una roca a la vez.

"Algunas de las más honestas verdades del mundo son dichas por niños." - Holmes

Este libro está dedicado a la memoria de
Louis Miller, Madre amada -
Kenneth Garard, Padre amado -
Sandy Graham, Tía amada -
Greg Carlton, Hermano amado -
Zachary Isaac Gatewood, Hermano amado -
Alesia Dawn Carder, Hermana amada -

"Hay ocasiones en las que el dolor parece ser la única verdad."
DeProfundis

La traducción de este libro está dedicada a la memoria de *César, Josephine y Carlota Hoffmann Roel*, queridos hijos de Carla y Andrés Hoffmann, de FUNDACIÓN ESPERANZA. Siempre están y estarán en nuestro corazón.

Caleidoscopio

Caleidoscopio - n. Tubo que contiene espejos y pedazos de vidrio de colores que producen cambios en los patrones que reflejan cuando es movido, sacudido o girado.

Este libro pertenece a

En memoria de

A menos que recordemos, podremos entender.

Las Tragedias de la Vida...

"Mi papá murió en un accidente de coche.
El otro conductor estaba borracho," dice Pedro.

"Mi hermanita murió en el hospital
Cuando nació," dice Sofía.

"Mi mamá estaba muy enferma.
Ella murió de cáncer," dice Ana.

"Mi papito encontró a mi hermanito
en la alberca. Estaba muerto," dice Juan.

Es muy triste que alguien querido muera. Necesitamos hablar de la persona que murió. En ocasiones, otros se sienten incómodos si hablamos de ellos porque nos puede hacer llorar. Pero llorar es bueno, así como también hablar de ellos.

Cuéntanos de la persona que quieres que murió.

Dibújate con la persona que murió

Emociones y Sentimientos

"Estoy muy enojado. Mi papá sólo tenía 54, muy joven para morir," dice Pedro.

"Estoy muy triste," dice Sofía,
"porque mi mamita llora mucho
y no sé que decirle para ayudarla."

"Extraño mucho a mi mamá,
pero estoy en paz con su muerte.
Me alegra haber tenido la oportunidad
de decirle adiós," dice Ana.

"No estoy seguro de lo que siento,"
dice Juan. "A veces
me pregunto si fue mi culpa."

La muerte nos puede causar experimentar muchos sentimientos que nos asustan y que nunca habíamos sentido antes. Un día puede ser muy diferente al siguiente. Los sentimientos de tristeza pueden cambiar de hora en hora.

¿Qué sientes acerca de la muerte de tu ser querido ahora?

Dibuja cómo te sentías antes de la muerte de tu ser querido y cómo te sientes ahora.

Los Recuerdos son Preciosos.

“Recuerdo cuando mi papá y yo fuimos a nuestro primer partido de béisbol juntos. Me dejó sentarme sobre él, porque una señora con un sombrero grande y horrible no me dejaba ver. Nunca habíamos visto un sombrero de mujer con tantas flores extrañas. Nos hizo reír todo el camino a casa,” dice Pedro.

“Recuerdo la primera vez que sentí patear a mi hermanita. Mamita gritó y dijo que estábamos esperando a un jugador de soccer y yo le dije, en cambio, que era una bailarina porque yo quería una hermanita, no otro hermano –ya que mis hermanos siempre me molestan,” dice Sofía.

“Mi mamá y yo solíamos recoger flores de nuestro jardín de rosas juntas. Se las dábamos a una señora mayor que vive en frente de la casa. Mama siempre se sentía mal por ella porque nadie la visitaba. Las rosas la hacían sonreír,” dice Ana.

“Cuando tenía un juguete nuevo, mi hermanito siempre quería jugar con el primero. Trataba de darle otros juguetes – hasta dulce, pero él siempre quería mi juguete nuevo. Papá me obligaba a compartir. Aunque me enojaba, su sonrisa siempre me animaba,” dice Juan.

Lágrimas y Risas

“Pienso en mi papá cada vez que veo un mustang rojo. El suyo era modelo 1968 y lo lavaba más de lo que se lavaba él,” dice Pedro.

“Pienso en mi hermanita cada vez que veo dos niñitas. Me gustaría haber podido jugar con ella aunque fuera un ratito,” dice Sofía.

“Pienso en mi mamá cada vez que veo un amanecer. Le encantaba despertarse temprano para ver como se iluminaba el cielo,” recuerda Ana.

“No me gusta pensar mucho en eso. Pero los niños que gritan en la tienda me recuerdan a él,” dice Juan, “Él siempre enloquecía a mi mamá en la tienda.”

Apoyo y Compasión

“Me ayudó mucho cuando la consejera del hospital pasó tiempo con nosotros después de la muerte de papá. Ella abrazó a mamá y dijo que sabía que papá era especial porque lo queríamos mucho,” dice Pedro.

“Mis maestras de la escuela fueron buenas pero no tenían ganas de platicar. Entonces hablé con mis amigos. ¡Hablar con ellos ayudó! Estuvieron tristes conmigo,” dice Sofía.

“Mis hermanos y hermanas acordaron mantener vivo el espíritu de mamá hablando de ella todo el tiempo – fiestas y todos los días. Eso ayuda mucho,” dice Ana.

“Yo sólo quería sentarme en mi cuarto y llorar. Algunas veces dormía en su cama porque olía a él. Mi abuela pensaba que no me hacía bien pero mi mamá dijo que a ella no le importaba. Mamá me ayudó a estar cerca de él,” dice Juan

Palabras que Ayudan

“Mi mejor amigo se sentó y lloró conmigo,” dice Pedro.

“El dijo que realmente lo sentía y que quería a mi papá como si fuera el suyo.”

“La señorita de la biblioteca me preguntó que si tenía hermanos o hermanas. Le dije que tenía dos hermanos y una hermana en el cielo.

Ella se sorprendió y guardó silencio un momento,” dice Sofía. “Luego dijo que lo sentía mucho y que era muy triste cuando los bebés se mueren. Me dijo que cuando la gente que queremos se muere, siempre permanecen en nuestro corazón.”

“Mi maestra me dijo que lo sentía mucho.

Luego se sentó conmigo en el recreo y me dejó hablar de mamá por una hora entera.

Sólo me escuchó y se veía triste por mí,” dice Ana.

“La señora de la casa de enfrente me hace galletas. Me invita a sentarme a su mesa y sólo pensar. A veces me da un fuerte abrazo. Yo pienso que sabe que estoy pensando en mi hermano,” dice Juan.

Confundido

“Mi tía me dijo que papá estaba en un lugar mejor.
Me enojé y me fui. Sólo lo extraño,” dice Pedro.

“Una señora en la Iglesia me dijo
que Dios se llevó a mi hermana
porque necesitaba un ángel,” dice
Sofía. “No entiendo por qué
Dios necesita otro ángel cuando
ya tiene tantos otros.”

“El doctor me dijo que era mejor porque mamá ya
no estaba sufriendo. Sé que es cierto, pero no me
quita la tristeza,” dice Ana.

“Mucha gente me dijo que sólo estaba dormido.
Le tomó mucho tiempo al terapeuta
explicarme que no iba a despertar
como antes lo hacía,” dice Juan.
“¿Porqué la gente dice cosas así
cuando sabe que no es cierto?”

A veces los adultos dicen cosas que nos confunden y nos lastiman. Sólo están tratando de ayudar. Está bien decirles amablemente que nos están lastimando o pedirles que nos expliquen si no entendemos lo que quieren decir. ¿Te han dicho cosas que te confunden o te lastimen?
¿Qué fue lo que te dijeron? ¿Cómo te hicieron sentir? ¿Qué dijiste en el momento y qué dirías ahora?

Dibuja cómo te sentiste cuando te confundieron o lastimaron con palabras.

Cambios

“La abuela venía todos los días porque ella y el abuelo peleaban. Ella quería hablar de papá pero estaba muy enojada con el hombre que causó el accidente,” dice Pedro.

“Mamita lloraba todo el día por mucho tiempo.
Al principio, me asustaba.
Ella lloraba en la regadera, en la cocina,
en el cuarto del bebé... por mucho tiempo,
no sonreía. Hasta parecía que ella
ya no era mi mamá en ocasiones.
Pero después ella dijo que sólo
el que la abrazara le ayudaba
y así lo hice,” dice Sofía.

“Papá pasaba mucho tiempo en el cementerio.
Él era el único que no quería hablar
de mamá. La extrañaba tanto que le dolía
mucho hacerlo. Yo pienso que él no
quería que lo viéramos llorar,” dice Ana.

“Todos actuaban locamente por semanas.
Hasta yo. Papá trabajaba todo el tiempo-
mamita lloraba y lloraba.
Los abuelos estaban preocupados por todos.
A veces, ya no me preguntan
cómo me siento o cómo estoy.
Sólo hablan entre ellos,” dice Juan.

Las personas podemos cambiar mucho cuando alguien que es importante para nosotros muere. Algunas sentimos que nunca seremos como antes. Es normal llorar mucho aunque esto preocupe a los demás. Puede parecer que todo ha cambiado. Las actividades diarias pueden ser diferentes. ¿Cómo ha cambiado la gente que quieres? ¿Cómo has cambiado tú?

Dibuja cómo te sentías antes de que tu ser querido muriera y cómo te sientes ahora.

Si sólo...

“Desearía haberle dicho a mi papá cuánto lo quería.
Pensaba que él lo sabía- pero deseo habérselo dicho.
Nunca pensé que podía morirse,” dice Pedro.

“Mi mamita no se sentía muy bien el día en que
mi hermana nació. Tuve un mal presentimiento en mi
estómago y sabía que algo estaba mal.
Tal vez si le hubiera dicho al doctor,
ellos hubieran podido hacer algo
para ayudar a mi hermana,” dice Sofía.

“Mamá nunca se quejó de nada. Ni siquiera
sabía que ella estaba realmente enferma
hasta que el Doctor llamó. Desearía que
nos hubiera dicho algo. A lo mejor
podimos hacer algo,” dice Ana.

Le grité a mi hermano el día que se ahogó.
Le dije a mamá que yo quería decirle que ya
no estaba enojado. Mamá me dejó abrazarlo
después de que murió en el hospital
y le dije que lo quería mucho,” dice Juan.

Preguntas

"¿Por qué Dios se llevó a mi papá?" dice Pedro.

"Los bebés supuestamente no
deben morirse," dice Sofía.
"¿Por qué Dios permitió que se fuera?"

"Mamá era sana.
¿Cómo fue que le dio cáncer?" Dice Ana.

"¿Por qué le pasó esto a mi hermanito?" Dice Juan.

Hay muchas preguntas acerca de la vida y de la muerte que nadie entiende. Estas preguntas son incontestables y pueden causar gran confusión y muchos malentendidos. A veces, las personas tratarán de darte respuestas, pero por lo general tú encontrarás paz con el tiempo dentro de tu corazón.

¿Cuál es la pregunta más importante para ti que parece incontestable?

Dibuja cómo te sientes cuándo estas confundido acerca de la muerte.

Sanando

“Cuando estoy muy deprimido voy por un paseo. Parece que me ayuda a pensar en papá y a aclarar mi mente. A veces, no me gusta llorar frente a otros y esto me ayuda a hacerlo a solas,” dice Pedro.

“Mi mamá y yo vemos fotos juntas cuando estamos tristes. Hablamos de ella mucho. Lloramos mucho también, pero cuando acabamos, se siente tan bien- después nos reímos y jugamos otra vez,” dice Sofía.

“Un grupo llamado MI SS empezó el Proyecto Bondad. Me gusta hacer algo bueno por el Proyecto Bondad en memoria de mamá. Nos ayuda a mantenerla viva en nuestros corazones y los otros no la olvidarán,” dice Ana.

“Papá, mamá y yo vamos al cementerio una vez por semana a dejar flores y limpiar su tumba. Me gusta llevarle juguetes especiales y cochecitos que sé que le gustarían. A veces, le escribo cartas y las mando en globos de aire al cielo para él,” dice Juan.

Hay cosas que podemos hacer para ayudarnos cuando nos sentimos muy tristes. Cada cual es diferente en qué ayuda y durante cuánto tiempo nos hace sentir mejor.

¿Qué te ayuda más cuando estás muy triste?

Dibuja que haces para sentirte mejor.

Regalos

"Papá era el hombre más fuerte del mundo. Siento que me dio el regalo del valor porque desde que murió, he tenido que enfrentar sentimientos que asustan mucho," dice Pedro.

"Mamita dice que ella le enseñó a nuestra familia compasión. No sabía lo que esa palabra tan grande significaba, pero mamá me la explicó. Ella dice que mi hermana nos enseñó que importante es ser buenas con las demás cuando están tristes y que necesitamos ayudarles a vivir su tristeza y llorar," dice Sofía.

"Mamá me dio el regalo del ejemplo. Al través de su amor, entiendo como ser una buena mamá para mis propios hijos un día. Quiero crecer y ser justo como mi mamá," dice Ana.

"Aprendí a ser gentil de mi hermanito," dice Juan. "Nunca pensé que quisiera abrazar y besar a un hermanito, pero cuando nació, lo hice. Ahora que murió, me alegra que se haya subido a mis piernas y abrazarme. Él me enseñó a ser bueno con mis palabras también. No le gustaba que me enojara y gritara, así que trato de no hacerlo más."

Nuestros seres queridos nos enseñan mucho acerca de la vida y de la muerte. Siempre nos dejan maravillosos regalos que descubrir cuando vayamos viviendo sin ellos. Piensa en los regalos que sientes que tu ser querido te dejó.

Dibuja el "regalo" que sientes que tu ser querido te dio.

Como ayudarte a ti mismo.

Lleva un diario

Dibuja tus sentimientos

Haz ejercicio o únete a una clase
como karate o gimnasia

Haz y juega con títeres

Habla con alguien que te ayude

Recuerda a tu ser querido

Haz cosas bonitas por alguien en memoria de tu ser querido
(El Proyecto Bondad en www.misschildren.org)

Comparte fotos con tu familia

Llora si sientes que lo necesitas

Trata de cuidar de ti mismo

Lee muchos libros

Vuelve a leer este libro una vez al mes para que veas que lejos haz llegado

Manténte en contacto con otros niños que te han ayudado

Visita sitios en Internet para niños en duelo

Participa en rituales como soltar globos de aire, siembra de árboles
y flores, hacer cuadernos de recuerdos y cualquier cosa que tu
familia sienta que ayuda

Cómo Otros Pueden Ayudar a un Niño en Duelo

Un familiar debe informar al niño y compartir con él(ella) la información necesaria, no extraños

Considera la edad del niño y su nivel de madurez al hablar con él (ella)

Mantenlo corto y simple. Evita eufemismos

Se honesto y directo al contestar preguntas

Permite a los niños vivir el duelo. Escucha y no trates de “corregirlo”

Motiva al niño a participar activamente en y a tomar decisiones de los rituales

Diles que pueden escribir cartas o dibujar a su ser querido. Ofrécete a llevarlos al velorio o al cementerio

Permíteles tiempo a solas si lo necesitan, pero asómate frecuentemente. Escúchalos. No hables y sólo abrázalos

Lean libros juntos. Compartan recuerdos. Pasen mucho tiempo juntos. Menciona y valida sus sentimientos y asegúrales que no es su culpa

Participen en el Proyecto Bondad juntos (www.misschildren.org)

Dibujen juntos. Usen plastilina u otro juguete, música, ejercicio, baile, etc., apropiado para la edad, y que les ayude a expresar su dolor

Trata de no ser muy rígido al juzgar los cambios menores de conducta del niño, como bajar de calificaciones en la escuela. Mientras no se lastimen o lastimen a otros, probablemente es temporal

Si es posible, pospón todos las decisiones o cambios radicales por lo menos un año

Permite al niño guardar algunas cosas de su ser querido

Busca ayuda para ti o para los miembros adultos de la familia en duelo. Es abrumador tratar de ayudar al niño sin que los adultos se ayuden a sí mismos

Nota para los adultos si el niño experimenta:

1. Largos periodos de depresión en los cuales el o ella pierde interés en las actividades cotidianas y eventos
2. Inhabilidad de dormir, pérdida de apetito, miedo prolongado a estar solo
3. Actuar más joven por mucho tiempo
4. Separación de sus amigos de la escuela
5. Baja drástica de calificaciones escolares o evitar atender a la escuela del todo

Estos son síntomas que pueden indicar que es necesaria la intervención de un profesional. Por favor busca un terapeuta que se especialice en duelo de niños y trauma.

Si tú eres el niño que está viviendo estos síntomas, por favor hazlo saber a un adulto inmediatamente

Caleidoscopio del duelo

Los niños son los dolientes olvidados frecuentemente. Sin embargo, la muerte de un miembro de la familia puede afectar significativamente la vida de un niño. Si no está apoyado debidamente, la muerte puede perturbar la auto estima del niño, su sentimiento de seguridad, su sentimiento de familia. Este libro es una herramienta valiosa para que los niños expresen sus sentimientos de duelo, abrazar el proceso y ayudarles a adquirir las habilidades necesarias para enfrentar la tristeza y muchas emociones que tienen después de la muerte de sus ser querido. Este libro es una catálisis para conectar con un niño en duelo. Utiliza terapias de arte y escritura que ayudan a los niños dolientes. Quiere a los niños - ¡habla con ellos y escúchalos!

Hermanas

Cuando tenía tres años.
Mi mamá tuvo un bebé. Su nombre es Cheyenne.

Ella es mi única hermana, pero murió.
Mi mamá lloró muchas lágrimas.
Tomó mucho tiempo, pero nos sentimos mejor.

El corazón de mi mamá y el mío siguen rotos, sin embargo.

Mi hermana estaría en kindergarten este año.
Tendría cinco años.
Desearía que estuviera viva ahora.
Yo la querría, jugaría con ella, cuidaría de ella.
Todo lo que hacemos es extrañarla.

Aunque no está con nosotros, la quiero y mi mamá también la quiere.
La tenemos cerca en nuestros corazones.

Te quiero,
Stevie Jo, la hermana mayor de Cheyenne, de 6 años de edad.

CALEIDOSCOPIO DEL DUELO

Cuando los Niños Experimentan la Muerte de un Ser Querido

Escrito por Joanne Cacciatore

Traducido por Carla Roel de Hoffmann