The Children's Room
caring grief support for children, teens, and families

Ayudando a los niños y adolescentes a afrontar los acontecimientos estresantes de la vida.

En los momentos difíciles hay oportunidades para que los niños y adolescentes desarrollen y refuercen las habilidades de afrontamiento que les ayudarán a lo largo de su vida.

1210 Massachusetts Avenue
Arlington, MA 02476
781·641·4741
www.childrensroom.org

Los adultos pueden ayudar a los niños y adolescentes:

Proporcionar un lugar seguro para que los niños/adolescentes compartan sus sentimientos y preocupaciones en un entorno sin prejuicios. Escuchar, escuchar, escuchar. Podemos apoyar a cada niño/adolescente para que encuentre sus propias habilidades de afrontamiento y formas de expresarse.

Proporcionar información veraz y adecuada a la edad sobre la situación específica. Cada situación es única y plantea problemas específicos. Ser honesto con los niños y adolescentes sobre lo que ha sucedido y lo que está sucediendo. Esto genera confianza.

Hacer saber a los niños/adolescentes que no hay nada demasiado triste o difícil para compartirlo con un adulto de confianza. "Estamos aquí para ti. No estás solo/a".

Estar a su lado mientras experimentan sus sentimientos en lugar de tratar de protegerlos.

Reconocer y validar todos los sentimientos. Cada uno vive el duelo a su manera y a su tiempo.

Permitir que los niños y los adolescentes hagan las preguntas que quieren que se les contesten; esto ayuda a aclarar los conceptos erróneos y la desinformación. Necesitan que les escuchemos con atención para poder entender cómo se sienten y qué necesitan.

Ser auténticos y compartir con ellos nuestros propios sentimientos. Los niños/adolescentes aprenden observando cómo afrontamos los acontecimientos estresantes de la vida. Reciben señales de nosotros y de los demás adultos de su vida.

Escuchar los miedos y preocupaciones de los niños/adolescentes. A veces los niños y adolescentes tienen un sentido de responsabilidad por algo que está fuera de su control. Esto se llama "pensamiento mágico" y puede reflejar un sentido inexacto de la responsabilidad por lo que ha sucedido. Cuidado con los "si solo...".

Establecer límites. Debemos ayudar a nuestros niños y adolescentes a expresarse con habilidades de afrontamiento positivas y saludables. El cuidado, la coherencia y la continuidad dan a nuestros hijos una sensación de seguridad.

Animar a nuestros hijos/adolescentes a practicar el autocuidado y a ayudar a los demás. A veces nos sentimos mejor si podemos hacer algo.