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

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a en duelo?

En The Children's Room, creamos comunidades seguras y de apoyo para que ningún niño, adolescente o familia tenga que hacer el duelo solo. Usted puede encontrar que está tan abrumado por el dolor de su pérdida que las responsabilidades normales de la crianza / cuidado parecen demasiada carga para este momento. La presión añadida de apoyar a su hijo/a durante el duelo es otro gran reto.

La buena noticia es que no tiene que hacerlo solo/a. Al venir a un grupo de apoyo como los que se ofrecen en The Children's Room, o al asistir a nuestra serie Parenting While Grieving, usted está tomando una decisión importante para buscar apoyo adicional para su hijo/a y para usted mismo. También está demostrando que está bien hablar con otros sobre su pérdida y buscar apoyo de esta manera. Este es un gran regalo para su hijo/a adolescente.

Es posible que sienta el impulso de priorizar el bienestar de su hijo/a sobre el suyo propio, pero conseguir apoyo para usted mismo es una parte clave del apoyo a su hijo/a. Su capacidad para cuidar a su hijo/a durante este tiempo difícil será mayor si usted también se cuida a sí mismo. A veces, los niños y adolescentes, al percibir la angustia de sus padres/tutores, pueden ser reacios a compartir todo lo que piensan y sienten con la esperanza de proteger a sus padres/tutores de una mayor pena y carga. Es fundamental encontrar lugares donde su hijo/a pueda hablar de su experiencia de pérdida. Los grupos de The Children's Room, la familia, los amigos, el clero y los profesionales de la salud mental pueden ser recursos para su hijo/a o adolescente.

Esperamos que estar junto a otros padres/tutores en The Children's Room, todos quienes además están lidiando con las capas y complejidades de la pérdida de un cónyuge/pareja o un hijo, sea un apoyo para usted.

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