

— La confianza —

*Cuando el niño nos hace estas difíciles preguntas lo que en realidad demuestra es que confía en nosotros. Esa confianza es un regalo que debemos apreciar y venerar.*

Este es uno de los folletos de la serie de cuatro partes sobre las preguntas que hacen los niños que están de duelo

**Sobre el Centro Humanitario de Highmark**

El Centro Humanitario de Highmark se dedica a mejorar las vidas de niños que están de duelo.

La misión del Centro Humanitario de Highmark es:

- Concientizar sobre las necesidades de los niños que están de duelo
- Ofrecer programas que traten esas necesidades
- Preparar a la comunidad para que apoyen a los niños que han sufrido la muerte de un ser querido

**Pittsburgh**

620 Stanwix Street • Pittsburgh, PA 15222  
(888) 224-4673

**Erie**

Bayview Office Park, Building 2 • 510 Cranberry Street •  
Erie, PA 16507  
(866) 212-4673

**Central PA**

3 Walnut Street, Suite 200 • Lemoyne, PA 17043  
(866) 613-4673

**Warrendale**

200 Warrendale Village Drive • Warrendale, PA 15086  
(888) 734-4073

[www.highmarkcaringplace.com](http://www.highmarkcaringplace.com)



Un centro para niños, adolescentes y familiares que están de duelo

*En cooperación con Highmark Healthy High 5, una iniciativa de la Fundación Highmark, una fundación privada, exenta de impuestos que alienta iniciativas y programas para la mejora de la salud y la calidad de vida de las comunidades a las que presta sus servicios.*

es un programa de:



Licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

El símbolo "Blue Shield" [del escudo azul] es una marca registrada de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross and Blue Shield.

Highmark es una marca registrada de Highmark Inc.

Resources for the Journey of Grief es una marca registrada de la Caring Foundation.

La marca de "the hand in the hand" [la mano sobre la mano] es un tipo de marca comercial de la Fundación Highmark.

© derechos de autor de Caring Foundation 2007 Todos los derechos reservados.



¿Quién más se va a morir?

¿Va a regresar?

¿Se acuerda de mí?

¿Por qué me dejó?

¿Estaba

enojado

conmigo?

¿Y ahora

quién soy?

**Respuestas a las preguntas que hacen los niños que están de duelo**



Un centro para niños, adolescentes y familiares que están de duelo



Que cuenta con fondos provistos por Highmark health high 5 [Cinco puntos cardinales para la salud de Highmark]

Una iniciativa de la Fundación Highmark



### **La relación con el niño que está de duelo**

Establecer relaciones profundas con un niño siempre es importante pero lo es aún más si el niño está de duelo.

Cuando el niño que está de duelo hace una pregunta, a la larga la conversación que surge de ello—la relación que se establece con el niño—es más importante que la respuesta.

Es necesario recordar que el niño perdió a un ser querido, que su vida ha cambiado drásticamente. En el Centro Humanitario, por lo general vemos que los niños que están de duelo se sienten destruidos, con miedo, solos y afligidos.

El mayor deseo del niño—que la persona esté viva y esté con ellos de nuevo—no es posible. Para poder brindarle verdadero apoyo a un niño que está de duelo es importante dejar que el niño “no se sienta bien” sin tratar de “curarlo”.

No podemos resolver los problemas del niño, pero podemos apoyarlo, podemos escucharlo, podemos darle amor. Al responder a las preguntas que los niños que están de duelo hacen, estrechamos nuestras relaciones con el niño. El objetivo es crear una situación en la que el niño sienta suficiente confianza como para hacer otras preguntas, ahora y en el futuro y que sepa que tiene a alguien con quien hablar.

### **Escuchar al niño que está de duelo**

Todo niño necesita sentir que hay alguien dispuesto a escucharle y oírle. El que se nos escuche—y el que sintamos que alguien nos escucha—es una de las maneras más importantes de sentir que alguien nos quiere y nos valora.

En especial, el niño que está pasando por el desconsuelo del duelo necesita saber que hay alguien dispuesto a escucharle y oírle.

Es importante que le escuchemos con el corazón y todos nuestros sentidos, aceptándolos y sin juzgarlos.

#### **Es necesario que**

- Escuchemos la pregunta del niño.
- Prestemos atención a los sentimientos asociados con la pregunta del niño.
- Escuchemos al niño.

El niño que está de duelo y hace estas difíciles preguntas necesita toda nuestra atención. Es necesario que paremos lo que estemos haciendo y estar completamente presente sin permitir que otras cosas nos distraigan.

Escuchar al niño de verdad implica prestar atención sin preparar nuestras respuestas mientras el niño está hablando y a la vez ser receptivos a sus sentimientos, su dolor y su pena.

El objetivo de escuchar al niño es que sienta que alguien le oye, le entiende y le reconoce.

*“En momentos de estrés, lo mejor que podemos hacer por los demás es escucharles con el corazón y el oído atento y reconocer que nuestras preguntas son tan importantes como nuestras respuestas”.*

— Fred Rogers  
Presidente Honorario del Centro Humanitario  
desde su inicio hasta su muerte en el 2003.

### **Reconocer los sentimientos del niño que está de duelo**

Por lo general cuando alguien muere, el niño siente muchas cosas a la vez. Lo cual tiende a provocar confusión y desconsolación. Y más que todo, miedo. Además de que por lo general estos sentimientos son nuevos para ellos y hacen que sientan mucho más miedo.

El niño que hace estas preguntas necesita que alguien reconozca sus sentimientos—el niño necesita que lo reconozcan como tal.

#### **Para reconocer y apoyar al niño, le podemos decir:**

- “Lo que estás pensando (o sintiendo) es normal”,
- “Estás bien”,
- “Es natural (o normal) que te sientas así”.

#### **Lo que no debemos hacer es restarle importancia a sus sentimientos diciendo por ejemplo:**

- “No debieras sentirte así”,
- “No te preocupes”,
- “Eso es una tontería”.

#### **Es bastante común no saber qué decir para responder a alguna de estas preguntas. Lo que podemos decir cuando no sabemos qué decir:**

- “Yo no sé. A menudo yo me pregunto lo mismo. (Hablemos de eso)”.
- “Explícame mejor cómo te sientes (o lo que piensas)”.
- También podemos repetirle al niño lo que nos dijo en nuestras propias palabras.