



## La Aflicción

### Los Hechos

La aflicción es el proceso de separar de uno a alguien o algo importante mientras se sostiene una conexión y un nexo. Podemos no caer en cuenta del hecho de que lo(a)s niño(a)s a menudo son protegido(a)s del proceso de aflicción. En nuestras cabezas, creemos que lo(a)s niño(a)s no están suficientemente maduro(a)s para manejar asuntos tales como la muerte, el abandono, el divorcio, la enfermedad grave, la guerra y la violencia. En vez de escudar a lo(a)s niño(a)s, permita que ello(a)s se aflijan para que sus heridas sanen. Lo que es importante de recordar es que todo niño(a) obtiene un mensaje cognoscitivo y no todo niño(a) tiene capacidad de recuperación ("resiliencia"). Con nuestra ayuda, los niño(a)s pueden también salir adelante en momentos difíciles!

### Signos De Aflicción De Un(a) Niño(a)

#### Síntomas físicos

- El cambio en los patrones de alimentación y dormida
- La fatiga
- La pérdida de energía
- Los dolores de cabeza
- Preocupaciones de salud varias

#### Síntomas de conducta

- Llanto
- Baja concentración en la escuela y en otras actividades diarias
- Urgencia de estar separado y/o solo la mayor parte del tiempo
- Fluctuaciones del estado de ánimo
- Dependencia excesiva de los demás

#### Síntomas mentales

- Culpa, deseo de morir
- Conmoción y torpeza
- Tristeza
- Temor
- Apatía
- Desorientación
- Rabia
- Depresión



## La Aflicción

### Los Hechos

La aflicción es el proceso de separar de uno a alguien o algo importante mientras se sostiene una conexión y un nexo. Podemos no caer en cuenta del hecho de que lo(a)s niño(a)s a menudo son protegido(a)s del proceso de aflicción. En nuestras cabezas, creemos que lo(a)s niño(a)s no están suficientemente maduro(a)s para manejar asuntos tales como la muerte, el abandono, el divorcio, la enfermedad grave, la guerra y la violencia. En vez de escudar a lo(a)s niño(a)s, permita que ello(a)s se aflijan para que sus heridas sanen. Lo que es importante de recordar es que todo niño(a) obtiene un mensaje cognoscitivo y no todo niño(a) tiene capacidad de recuperación ("resiliencia"). Con nuestra ayuda, los niño(a)s pueden también salir adelante en momentos difíciles!

### Signos De Aflicción De Un(a) Niño(a)

#### Síntomas físicos

- El cambio en los patrones de alimentación y dormida
- La fatiga
- La pérdida de energía
- Los dolores de cabeza
- Preocupaciones de salud varias

#### Síntomas de conducta

- Llanto
- Baja concentración en la escuela y en otras actividades diarias
- Urgencia de estar separado y/o solo la mayor parte del tiempo
- Fluctuaciones del estado de ánimo
- Dependencia excesiva de los demás

#### Síntomas mentales

- Culpa, deseo de morir
- Conmoción y torpeza
- Tristeza
- Temor
- Apatía
- Desorientación
- Rabia
- Depresión

## Cómo Responder A Los Temores/Preguntas

Hablar a los niños es benéfico en términos de sobrellevar el proceso aflictivo. Las siguientes son unas pocas ayudas para hablar con lo(a)s niño(a)s en relación con una reciente tragedia. Sobretudo, responder a sus temores, a su ansiedad, a sus sentimientos y preguntas, les ayudará a sentirse seguro(a)s nuevamente.

### **Suspenda cualquier distracción**

Mantenerse al tanto de las noticias (de TV y/o radio) vuelve a exponer la tragedia a lo(a)s niño(a)s.

### **Controle sus expresiones**

La expresión de todos sus temores y su tristeza hará que lo(a)s niño(a)s se sientan aún más atemorizado(a)s. Comparta solamente algunos de sus sentimientos mientras comparte ayudas que usted pueda tener para manejarlo(a)s.

### **Reafirme**

Deje que los niño(a)s sepan que usted u otro ser amado siempre estarán allí para ello(a)s.

### **Esté disponible y “preguntable”**

Durante un tiempo de tragedia una de las necesidades más grandes de un(a) niño(a) es sentirse seguro(a). Tener un padre cerca a toda hora es casi imposible. No obstante, darles su número telefónico del sitio de trabajo y permitirles que llamen cuando quiera que estén preocupados con respecto a algo, o tengan alguna pregunta, puede aliviar sus temores.

### **Juegue con sus niño(a)s más jóvenes**

Aunque lo(a)s niño(a)s más jóvenes son incapaces de hacer oír sus preocupaciones, ello(a)s pueden sentirse temeroso(a)s o angustiado(a)s respecto de la atmósfera que los rodea. Permítalos expresar sus sentimientos a través del juego ( por ejemplo, exhibiciones de títeres, dibujo y lectura.)

### **Regrese a Su rutina familiar.**

La rutina es reafirmante para lo(a)s niño(a)s. Si su niño(a) se ausenta por más de un día debido a una tragedia, trate de retornar a su programa normal lo más pronto posible.

## Donde buscar ayuda

En el afrontamiento de la aflicción, los profesionales de la comunidad pueden ayudar.

A quien puede acudir:

- A los consejeros de la escuela
- Al centro de salud mental local
- Al psicólogo, al psiquiatra o a la trabajadora social en práctica privada
- Al doctor de la familia/pediatra
- Al clero

Producido por:

**PARTNERS IN PARENTING (PIP) (800) 457-2736**

Colorado Family Education, Resources & Training

Colorado State University Cooperative Extension

Financiado por Alcohol & Drug Abuse Division y CSAP

La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.

## Cómo Responder A Los Temores/Preguntas

Hablar a los niños es benéfico en términos de sobrellevar el proceso aflictivo. Las siguientes son unas pocas ayudas para hablar con lo(a)s niño(a)s en relación con una reciente tragedia. Sobretudo, responder a sus temores, a su ansiedad, a sus sentimientos y preguntas, les ayudará a sentirse seguro(a)s nuevamente.

### **Suspenda cualquier distracción**

Mantenerse al tanto de las noticias (de TV y/o radio) vuelve a exponer la tragedia a lo(a)s niño(a)s.

### **Controle sus expresiones**

La expresión de todos sus temores y su tristeza hará que lo(a)s niño(a)s se sientan aún más atemorizado(a)s. Comparta solamente algunos de sus sentimientos mientras comparte ayudas que usted pueda tener para manejarlo(a)s.

### **Reafirme**

Deje que los niño(a)s sepan que usted u otro ser amado siempre estarán allí para ello(a)s.

### **Esté disponible y “preguntable”**

Durante un tiempo de tragedia una de las necesidades más grandes de un(a) niño(a) es sentirse seguro(a). Tener un padre cerca a toda hora es casi imposible. No obstante, darles su número telefónico del sitio de trabajo y permitirles que llamen cuando quiera que estén preocupados con respecto a algo, o tengan alguna pregunta, puede aliviar sus temores.

### **Juegue con sus niño(a)s más jóvenes**

Aunque lo(a)s niño(a)s más jóvenes son incapaces de hacer oír sus preocupaciones, ello(a)s pueden sentirse temeroso(a)s o angustiado(a)s respecto de la atmósfera que los rodea. Permítalos expresar sus sentimientos a través del juego ( por ejemplo, exhibiciones de títeres, dibujo y lectura.)

### **Regrese a Su rutina familiar.**

La rutina es reafirmante para lo(a)s niño(a)s. Si su niño(a) se ausenta por más de un día debido a una tragedia, trate de retornar a su programa normal lo más pronto posible.

## Donde buscar ayuda

En el afrontamiento de la aflicción, los profesionales de la comunidad pueden ayudar.

A quien puede acudir:

- A los consejeros de la escuela
- Al centro de salud mental local
- Al psicólogo, al psiquiatra o a la trabajadora social en práctica privada
- Al doctor de la familia/pediatra
- Al clero

Producido por:

**PARTNERS IN PARENTING (PIP) (800) 457-2736**

Colorado Family Education, Resources & Training

Colorado State University Cooperative Extension

Financiada por Alcohol & Drug Abuse Division y CSAP

La información para esta Ayuda PIP ha sido recolectada de una variedad de recursos de investigación.