

Cinco señales de que un niño o adolescente en duelo puede necesitar ayuda adicional

No hay una forma "correcta o incorrecta" de hacer duelo, y cada niño expresa su dolor de manera diferente. Sin embargo, hay ocasiones en las que los jóvenes se sienten especialmente "atrapados" en su dolor y necesitan apoyo adicional.

Si bien la mayoría de las reacciones de duelo son un reflejo natural del amor que teníamos por la persona que murió, los cuidadores preocupados, a menudo quieren saber cómo, y cuándo identificar si su hijo en duelo puede necesitar un mayor nivel de apoyo (por ejemplo, terapia).

LAS CINCO SEÑALES PARA TENER EN CUENTA:

- Regresiones significativas del desarrollo
- Angustia extrema por separación
- Preocupación excesiva por las circunstancias de la muerte
- Evasión y entumecimiento
- Comportamiento de riesgo

Las regresiones significativas del desarrollo, que se observan con mayor frecuencia en los niños más pequeños, pueden implicar cambios en los hábitos de sueño, lenguaje y alimentación, lo que puede tener un gran impacto en el funcionamiento diario. Esto también puede incluir la incapacidad de separarse de los cuidadores adultos.

Lo que los cuidadores podrían observar: Dificultad para dormir, no comer, meterse en la cama del cuidador todas las noches, apego excesivo, llanto al separarse

La angustia extrema por separación puede incluir extrañar tanto a la persona fallecida que no puede levantarse de la cama por la mañana, asistir a la escuela o completar las actividades diarias.

Lo que los cuidadores pueden observar: irse a dormir llorando y despertarse llorando, cansancio excesivo, falta de motivación para hacer cosas que solían disfrutar haciendo

Preocupación extrema por las circunstancias de la muerte puede incluir preocupaciones e inquietudes excesivas sobre la forma en que murió la persona o incluso vergüenza o culpa de que el niño fue responsable de alguna manera,

Lo que los cuidadores podrían observar: preguntas continuas sobre cómo murió la persona, querer seguir regresando al lugar donde murió, expresiones verbales de culpa o remordimiento

El comportamiento de evasión y entumecimiento puede incluir mantenerse alejado de personas, lugares o cosas que le recuerden al niño a la persona o la forma en que murió.

Lo que los cuidadores pueden observar: Emocionalmente débil (parece que no tienen ningún sentimiento), angustia cuando se menciona el nombre de la persona, evitar físicamente las cosas que les recuerdan a la persona o a la muerte en sí.

El comportamiento de riesgo, que es más probable que aparezca en los adolescentes, puede incluir participar en actividades que son peligrosas o imprudentes, como el abuso de sustancias, conducir en estado de ebriedad o comportamiento violento.

Lo que los cuidadores pueden observar: Retraimiento social de la familia, relacionarse con compañeros que asumen riesgos, irritabilidad y/o agresión, o conductas autolesivas

Una vez más, cada niño vive el duelo de manera diferente, y no hay un cronograma establecido para el duelo. Pero si algunos de estos comportamientos (1) está presente después de seis meses después de la muerte; (2) influyen en el funcionamiento diario; y/o (3) incluyen expresiones de autolesiones o pensamientos suicidas, alentamos a los cuidadores a que hagan que el niño sea evaluado por un profesional de la salud mental que sea experto en la evaluación y el tratamiento del duelo infantil.

PARA MÁS INFORMACIÓN, COMUNIQUESE CON:

Julie Kaplow, PhD, ABPP, Directora Ejecutiva, Trauma and Grief Center, The Hackett Center para la salud mental, Vicepresidente Ejecutiva, de Programas y Política de Trauma y Duelo, Meadows Mental Health Policy Institute
jkaplow@mmhpi.org