

Preparándose para la Muerte de una Persona Querida

PLANIFICACIÓN DE CONVERSACIONES CON NIÑOS



Wonders & Worries

Apoyo profesional a través de la enfermedad o lesión grave de un padre.

Juntos, podemos.

Prepararse para la muerte de un ser querido es difícil, muchos padres se preguntan si, cuándo y cómo decirselo a sus hijos. Hablar con los niños sobre lo que está por venir les permite no sentirse excluidos y les da tiempo para empezar a procesar sus emociones. Es difícil cambiar el enfoque de “esperamos que su ser querido mejore” a “no se espera que su ser querido mejore”. Tomarse el tiempo para tener esta difícil conversación beneficia a los niños a largo plazo, ya que genera confianza y les ayuda a no sentirse solos.

Sea claro y conciso. Proporcione un lenguaje honesto que promueva la idea de que la muerte es definitiva. Utilice las palabras “muerte, morirá o morirá” y evite eufemismos como “se irán, fallecerán o estarán en un lugar mejor”.

Hable con su hijo en un espacio privado y cómodo. Reúnete en un espacio donde todos puedan expresar emociones. Algunos niños llorarán o se enojarán; otros no dirán mucho o no parecerán afectados. Si tienes más de un hijo, piensa si sería mejor hablar a sus hijos juntos o individualmente. Evite hablar inmediatamente antes de transiciones importantes, por ejemplo, ir a la escuela o antes de acostarse.

Mantenga las cosas simples. Al prepararse para una muerte, planifique cubrir los siguientes temas:

Descubra lo que su hijo sabe sobre la muerte. Es posible que los niños hayan experimentado la muerte de una mascota o hayan oído hablar de ella.

el abuelo de un amigo muriendo. Es común que los niños tengan conceptos erróneos o pensamientos mágicos y no comprendan que la muerte es definitiva.

Cuenta tu historia. Explíquelo que los médicos se esforzaron mucho en ayudar con medicamentos y tratamientos, pero ya no funcionan. No sabemos cuándo, pero mi cuerpo/el cuerpo de tu ser querido comenzará a apagarse. En algún momento mi cuerpo/su cuerpo ya no funcionará y yo/su ser querido morirá.

Explique la muerte en términos amigables para los niños. Cuando una persona muere, el cuerpo deja de hacer su trabajo. El corazón ya no late, los pulmones no respiran aire y la persona ya no siente, ve, huele, come ni piensa.

Concéntrate en lo que está sucediendo ahora. Explique lo que el niño podría ver con los síntomas y cambios físicos. Si el ser querido permanece en el hospital, ayude a crear un plan de comunicación y visitas. Si el ser querido regresa a casa para recibir cuidados paliativos, explique que es cuando el personal médico llega al hogar para cuidar de su ser querido y ayudarlo a mantenerse cómodo.

Analice los cambios que experimentará su hijo. Hable con los niños sobre los cambios en la rutina y los cambios en quién podría cuidarlos. Es posible que los niños necesiten tiempo para procesar esta noticia y necesiten salir de la habitación para jugar o tener espacio para grandes emociones. Una información clave es hacerles saber que "serán atendidos" y que no los dejarán solos.

Idea de Actividad

Cree un recuerdo de la huella de una mano: esta obra de arte permitirá a los niños conectarse con su ser querido y crear un recuerdo duradero. Tome un lienzo en blanco o un trozo de cartulina y pídale a su hijo que trace su mano, junto con las manos de otros miembros de la familia. Anímelo a decorar las huellas de las manos con marcadores o pintura para personalizarlas. Por último, haga que cada miembro de la familia piense en descriptores de palabras positivas o cosas favoritas de esa persona y escribalas con los dedos.

Preparándose para la Muerte de un Ser Querido

ENCONTRAR LAS PALABRAS ADECUADAS

Mientras planea hablar con su hijo, aquí hay algunos ejemplos e iniciadores de conversación.

Cuenta tu historia.

“Intenté todo lo que los médicos querían que hiciera, o trabajé muy duro y mi equipo médico/médico también, pero mi cuerpo ya no responde a los tratamientos. No podemos hacer que la enfermedad desaparezca y eso hará que mi cuerpo comience a apagarse. Esto significa que mi cuerpo dejará de funcionar y moriré. Ya no podré ver, oler, oír ni moverme”. “No sabemos exactamente qué día u hora sucederá esto, pero creemos que podría suceder en los próximos días/semanas/meses (indique el cronograma esperado)”.

Averigüe lo que su hijo sabe sobre la muerte.

“¿Qué crees que sucede cuando una persona muere?” “¿Qué le sucede al cuerpo de una persona después de su muerte?”

Hable sobre el plan de atención.

“Voy a volver a casa para recibir cuidados paliativos. Esto significa que las enfermeras me visitarán para asegurarse de que me sienta cómodo en casa. Me traerán una cama de hospital a la casa para que pueda dormir mejor junto con otros suministros

médicos”. O “voy a Quédate en el hospital para que puedan controlarme aquí y no volveré a casa”. “Si quieres, puedes hablar conmigo por Facetime si me siento con ganas o visitarme cuando sea posible si está permitido”. “Tal vez puedas hacer dibujos?”

Concéntrate en lo que está sucediendo ahora.

“En este momento me siento más débil de lo normal. Es posible que notes que no como y eso está bien. Mi cuerpo ya no lo necesita”. “Es posible que me veas durmiendo mucho o necesitando cerrar los ojos. Aún puedes venir a mi cama y hablar conmigo. Puede que no responda, pero aún puedo escucharte y me encantaría que vinieras a saludarme o a darme las buenas noches”.

Analice los cambios que experimentará su hijo.

“Tendremos muchos ayudantes entrando y saliendo de la casa. Haremos todo lo posible para asegurarnos de que todavía tengas tiempo con amigos y es posible que le pidamos a otros cuidadores que te ayuden a llevarte a lugares”. “Quizás no pueda acostarte en la cama, pero ¿te gustaría elegir tu historia favorita y puedo grabarme leyéndotela?” “¿Tienes ideas sobre cómo podríamos pasar tiempo juntos?”

Persona Querida en Cuidados Paliativos

Establezca una hora determinada del día en la que ya no se permitan visitas para dar coherencia al tiempo que pasan juntos en familia. Designe un espacio para que los niños estén solos/tomen descansos.

Si amigos o familiares quieren dejar comidas, coloque una hielera en su porche para limitar las molestias.

Cread un plan juntos. Si los niños no están en casa o están dormidos cuando el ser querido muere, hable sobre un plan para despedirse antes de que se lleven el cuerpo de la casa. Ofrezca opciones y brinde a los niños oportunidad de opinar.

Persona Querida en Otros Lugares

Piense en cómo su hijo puede mantenerse conectado con su ser querido durante la distancia, por ejemplo. use un cuaderno para escribir notas y pasarlas de un lado a otro, Facetime, envíe mensajes de texto o cree manualidades para la habitación de su ser querido.

Si los niños pueden visitarlo, prepárelos para lo que verán y oirán. Hágalos saber qué pueden tocar y sugiérales cosas que pueden hacer. Tome una fotografía y prepare a los niños antes de entrar a la habitación.

Explíquele que su ser querido no está solo. la gente los está cuidando. Proporcione información sobre lo que está haciendo su ser querido, como escuchar música o dormir mucho.