

Listo para Recordar

El Viaje de esperanza y
recuperación de Jaime



A Jaime le encanta el arte. Siempre había sido su clase favorita en la escuela. Pero últimamente el niño de 10 años no podía ni siquiera tomar un pincel. Hoy, en su clase de arte, se quedó mirando fijamente su papel en blanco.

“¿Necesitas algunas ideas para tu bosquejo?” le preguntó el profesor Davis.

“Nop, no siento ganas de dibujar,” le contestó Jaime. En el pasado sus dibujos cubrían las paredes del salón de clases. Y ahora Jaime no parecía estar interesado.

“Prefiero leer mi libro,” le dijo al profesor Davis.



Después de la escuela, su mamá recogió a Jaime y a su hermanito. Brandon saltó al asiento de atrás. El hermano de Jaime estaba en segundo grado. Cumplió ocho años hace tres meses, justo unas semanas antes del día horrible.

“¡Viva, es el fin de semana!” gritó Brandon. “¡el viernes es el mejor día!”

“Finalmente empieza a hacer más calor,” dijo su mamá. “¿Niños quieren ir mañana al parque a andar en patineta?”

“¡Sí!” dijo Brandon.

“No puedo,” dijo Jaime, mientras miraba por la ventana. “Tengo que estudiar.”

“Pero es fin de semana. Puedes tomarte un tiempo para divertirte, ¿no crees cariño?,” le preguntó su mamá.

“¡NO!” dijo Jaime de mala manera. “Se acerca el día de mi examen de matemáticas. ¿Ya no te acuerdas que me fue muy mal en el último examen?”

Las calificaciones de Jaime habían bajado bastante. Hasta hace poco, el sacaba muy buenas notas en la escuela.

“Está bien, Jaime,” le dijo Brandon. “Podemos andar en patineta otro día.”



Cuando llegaron a casa, Jaime se fue directo a su cuarto.

Su hermanito lo siguió.

“Oye Jaime, ¿quieres jugar con un videojuego o algo?” le preguntó Brandon.

“Mmm...tal vez,” dijo Jaime.

Brandon estaba contento. “¡Qué bien! ¡Juguemos el que me regaló papá para mi cumpleaños! ¡Vamos a la sala!”

“¡Espera!” dijo Jaime, cambiando de opinión. “No estoy de humor para jugar. Tengo muchas ganas de terminar mi libro.”

Brandon miró a su hermano mayor. Le encantaba pasar tiempo con Jaime, pero últimamente se sentía como si siempre lo molestara. Jaime siempre quería estar solo. Sus amigos ya ni siquiera venían a jugar a la casa.





Esa noche, durante la cena, su mamá les hizo pizza.

“¿Me puedo comer otro pedazo mamá?” preguntó Brandon, mientras se metía un pedazo de salami a la boca. “Oigan, ¿se acuerdan cuando papá hizo una de sus súper-mega pizzas el año pasado? Él lanzaba la masa al aire, como los verdaderos chefs de pizzas, pero esa vez ¡aterrizó en el tostador!” Brandon se rió al recordar lo que había hecho papá. “¡Y papá la despegó y la siguió usando! ¡Qué asco!”

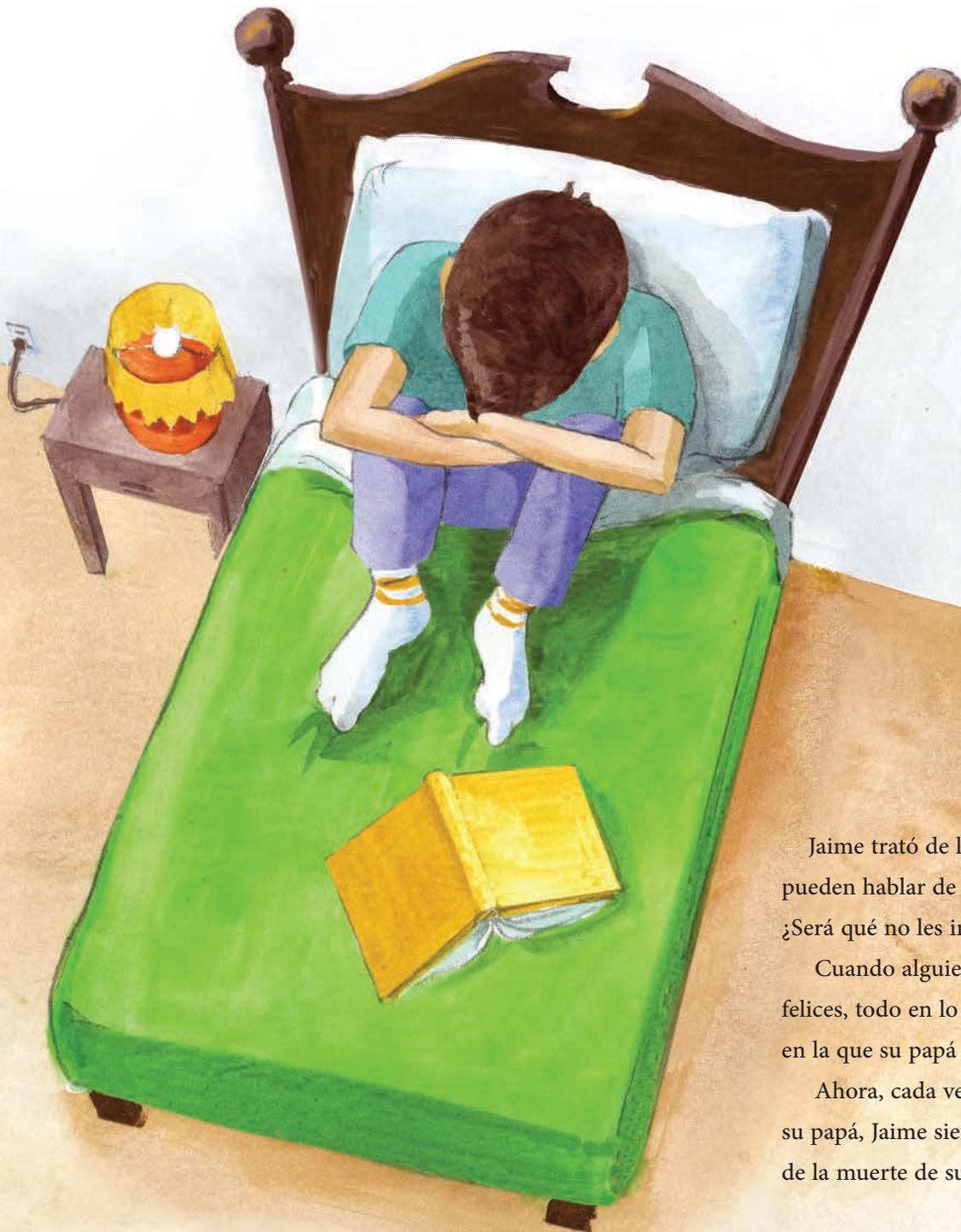
La mamá se rió junto con Brandon. Jaime se levantó de un salto, tirando su vaso de jugo al piso.

“¿Por qué ustedes dos continúan hablando de papá?” gritó Jaime. “¿Que no se dan cuenta? ¡EL YA NO ESTA AQUÍ! ¿A quién le importa la famosa pizza que él hizo?”

Jaime no quería oír historias acerca de su papá, él lo extrañaba demasiado. ¿Por qué su mamá y hermanito no podían entender eso?

“Jaime...” su mamá le llamó.

“¡No tengo hambre! Voy arriba a leer,” les dijo Jaime mientras corría a su cuarto y daba un portazo al entrar.



Jaime trató de leer su libro pero las palabras se veían borrosas. Cómo pueden hablar de papá como si nada hubiera pasado, se preguntaba. ¿Será que no les importa que él ya no esté aquí?

Cuando alguien menciona a su papá, aun cuando son recuerdos felices, todo en lo que Jaime puede pensar es en la manera tan horrible en la que su papá murió.

Ahora, cada vez que Brandon o su mamá mencionan una historia de su papá, Jaime siente miedo. Él ha tenido tantos sueños horribles acerca de la muerte de su papá, que le da miedo irse a dormir.

Cuando Jaime tenía siete años, su papá le dio su primer juego de lápices de colores. Era un estuche de 64 lápices, con muchos más colores de los que había visto antes. A él y a su papá les encantaba dibujar juntos. Solían hacer retratos chistosos de cada uno. También les enseñó a Jaime y a Brandon cómo usar la patineta.

El papá seguramente era la persona más grande en el parque para patinetas, pero podía hacer un ollie-jump, un kickflip y otros saltos mejor que muchos de los niños.

Ahora cuando Jaime veía los lápices de colores o la patineta, le recordaban a su papá, y la manera tan horrible en la que él murió. Su estómago le empezaba a doler y a veces le daban ganas de vomitar.

Jaime se culpaba de la muerte de su papá. Él creía que debería haber sabido que algo malo iba a pasar y así prevenir a su papá. Para él era más fácil mantenerse alejado de las cosas que le recordaban a su papá.



La mamá de Jaime fue a su cuarto para hablar con él. Ella se sentó en la orilla de su cama.

“Yo sé cuánto extrañas a papá, cariño,” le dijo su mamá. “Todos lo extrañamos.”

“No debí dejarlo salir ese día,” le dijo Jaime, mientras seguía mirando las páginas de su libro.

“Ay, cariño, no hay nada que tú o cualquiera de nosotros hubiéramos podido hacer. Algunas veces pasan cosas malas. ¡Y tú no tuviste nada que ver con eso!”

“No me siento bien, mamá,” le dijo Jaime, cerrando sus ojos. Cuando él pensaba en su papá, su corazón latía tan fuerte que era como si se le fuera a salir del pecho. Y ahora también se preocupaba todo el tiempo por su mamá. ¿A lo mejor a ella también le podía pasar algo?

“Me duele el estómago otra vez,” le dijo Jaime mientras se lo agarraba.

“Ay hijo, me preocupa que no se te quite. Creo que debemos ir a ver a la doctora Chung otra vez. A lo mejor ella nos puede ayudar a que te sientas mejor.”



Al día siguiente, su mamá lo llevó a la consulta de la doctora. La doctora Chung examinó a Jaime y habló con él por mucho tiempo. Le dijo que le gustaría que fuera a visitar a una amiga de ella, que era otro tipo de experta, una terapeuta que ayudaba a las personas con sus sentimientos.

“Jaime, ¿te gustaría hablar con mi amiga? Yo creo que ella puede ayudarte con tu dolor de estómago.”

“Creo que sí,” dijo Jaime. Eso sí, le preocupaba que la terapeuta le hiciera hablar de su papá y él NO quería hacerlo.



Unos días más tarde, Jaime y su mamá llegaron temprano a la cita con la terapeuta. Mientras Jaime entraba a la sala de espera, una niña y su papá iban saliendo. Cuando Jaime alzó la mirada, se sorprendió al ver a alguien conocido. Era Elena, ella está un año arriba en la escuela de Jaime y es una de las estrellas de fútbol en su escuela. El recordaba que Elena había anotado el gol ganador en la final de los juegos del año pasado. La niña lo miró y lo saludó.

“Tú eres Jaime, ¿cierto?” dijo la niña. “Yo soy Elena.”

Jaime sólo bajó la mirada. Él no tenía ganas de hablar con Elena en ese momento. Él estaba pensando en que iba a ver a la terapeuta. Jaime no dijo mucho durante la primera sesión. Él se sintió aliviado de que la terapeuta no lo hiciera hablar mucho de su papá.





Unas semanas más tarde en la escuela, mientras Jaime estaba almorzando solo, vio a Elena.

La niña se acercó a la mesa de Jaime, “siento mucho que tu papá haya muerto” dijo Elena suavemente. “Mi mamá murió el año pasado y sé lo difícil que es”

Jaime se sintió mal cuando Elena mencionó a su papá. Pero también se dio cuenta de que ella sabía por lo que él estaba pasando.

“Yo solía sentirme tan asustada y confundida todo el tiempo,” dijo Elena mientras ponía su bandeja de comida frente a Jaime. “Una vez mi papá nos llevó a mi hermano y a mí a un restaurante al que siempre íbamos con mi mamá. Yo me puse muy mal. No quise entrar a ese lugar.”

“Sí, yo también he hecho cosas como esas,” dijo Jaime.

“Más que nada yo trataba de no sentir nada,” continuó Elena. “Era como si guardara todos mis sentimientos en una caja. De vez en cuando la caja se llenaba tanto, que explotaba y toda clase de sentimientos salían disparados.

“Yo sé lo que quieres decir,” dijo Jaime.



“Una vez, después de que mi mamá murió, mi papá quería que yo limpiara mi cuarto,” Elena continuó. “No sé por qué eso me hizo enojar mucho. ¡Yo di un portazo tan fuerte, que hizo que una foto que estaba colgada en la pared se cayera! Mi papá se enojó y dijo, ‘tu mamá sabría qué hacer.’ Eso sólo hizo que me enojara aún más. Pero en vez de gritar, empecé a llorar. Mi papá me abrazó y empezó a llorar también. Él dijo que tal vez necesitábamos ayuda para entender cómo no estar tan enojados o asustados todo el tiempo. Fue ahí cuando empecé a ir a la terapeuta”

“¿Y eso te ayudó?” preguntó Jaime.

“Sí, mucho,” dijo Elena. “Finalmente pude hablar de mi mamá y de cómo ella murió. Yo solía culparme por lo que había pasado. Ahora sé que no tuve nada que ver con eso. Aprendí a hacer cosas que me ayudaran a sentirme mejor, como imaginarme que estaba inflando un gran globo en mi estómago. Eso me ayudaba a relajarme.”

“Sí, mi mamá hizo ese truco conmigo anoche, antes de irme a dormir,” dijo Jaime. “Me ayudó a calmarme. Algunas veces cuando me voy a dormir no puedo dejar de pensar en cómo murió mi papá.”

“Yo solía sentir que todas las cosas horribles que pasaron estaban pegadas a mis buenos recuerdos. ¡Ahora finalmente están despegadas!”

Jaime pensó que sería magnífico poder pensar en su papá sin sentir tanto miedo.



Durante la semana siguiente, Jaime habló con la terapeuta acerca de su papá. Fue a ver a la terapeuta muchas veces más y empezó a sentirse mejor. Un día se dio cuenta que su estómago ya no le dolía.

Un par de meses más tarde, Jaime empezó a ir al parque de patinetas con Brandon. Hasta le enseñó a su hermano cómo hacer el killer kickflip, la pirueta que hacía su papá.



En la escuela, Jaime empezó a dibujar nuevamente. Un día hizo un retrato de su papá vistiendo la corbata chistosa que Jaime pintó a mano, por el Día del Padre, cuando estaba en el primer grado.

Cuando él le mostró el retrato a su mamá, vio que ella tenía lágrimas en los ojos. “Mamá, siento mucho si esto te pone triste,” dijo Jaime.

“¡Ay no cariño, me encanta!” respondió su mamá, limpiándose las lágrimas.

“¡Se ve exactamente como tu papá! ¡Voy a enmarcarlo y colgarlo en la sala para que podamos verlo todos los días!”

Jaime y su mamá se abrazaron. Él todavía se sentía muy triste por su papá pero ahora podía sonreír al recordar los buenos momentos que tuvieron juntos.





La terapeuta sugirió que Jaime y su hermano pensarán en cómo podrían celebrar el cumpleaños de su papá ese verano. Los niños decidieron organizar una fiesta con pizza y prepararon una de las súper-megas pizzas de su papá con todos los ingredientes incluidos. Jaime invitó a Elena a la fiesta.

Jaime le enseñó a Elena cómo lanzar la masa de la pizza en el aire, tal como lo hacía su papá. Ella trató de agarrar la masa, pero la masa cayó en el tostador haciendo un gran desorden.

Al principio Elena se sintió mal, pero Jaime y su familia explotaron en una carcajada.

“No te preocupes Elena,” dijo Jaime, todavía riéndose. “¡Lo mismo le pasó a mi papá!”

La mamá de Jaime sacó la masa del tostador y la puso en el molde de la pizza.

Todos disfrutaron de una deliciosa cena. Jaime y Brandon decidieron que cada año iban a hacer una fiesta con pizza para recordar a su papá.

GUÍA PARA PADRES O CUIDADORES

Introducción

Listo para Recordar cuenta la historia de Jaime, un niño que sufre de Duelo Traumático Infantil. Cuando un padre/madre, hermano, u otra persona importante muere, los niños pueden tener diferentes reacciones. La mayoría de los niños se sienten tristes y extrañan a la persona que murió, pero también se consuelan al pensar o hablar acerca de esa persona. Este tipo de duelo es normal. En *Listo para Recordar* el hermano de Jaime, Brandon, presenta un tipo de duelo normal. Le gusta hablar de su padre y participar en actividades que hicieron juntos. La reacción de Jaime es diferente a la de su hermano. Él no quiere incluirse en las conversaciones o hacer cosas relacionadas con su padre, porque traen de vuelta sentimientos que le asustan y le recuerdan la forma horrible en que su padre murió.

Los niños pueden desarrollar Duelo Traumático Infantil (DTI) cuando una muerte es violenta o inesperada, por ejemplo, en un accidente, desastre natural, asesinato, suicidio, o en la guerra. Pero también pueden desarrollar DTI aún cuando una muerte no parezca impactante para los adultos, como una muerte que ocurre después de una larga enfermedad.

Cuando los niños como Jaime tienen DTI, sus reacciones traumáticas pueden interferir con su capacidad para atravesar por el proceso de duelo normal. Cualquier pensamiento sobre la persona que murió, incluso el más feliz, puede llevar a recuerdos aterradores acerca de cómo la persona murió. Debido a que estos pensamientos pueden ser muy molestos, el niño a menudo trata de evitar todos los recordatorios de la muerte, o de la persona, de manera que no le molesten y abrumen. En *Listo para Recordar*, Jaime se ha quedado estancado en los aspectos traumáticos de la muerte de su padre, por lo que le es difícil hacer actividades con su familia, estar con los amigos, y hacer el trabajo en la escuela.

Sugerencias para el uso de este cuento

Usted puede usar este cuento de muchas maneras. En esta historia, no se describe la forma específica en la que el padre de Jaime murió, porque queremos que los niños con DTI puedan relacionar la historia con su propia experiencia. Esperamos que usted utilice la historia de Jaime como punto de partida para hablar de la experiencia de su familia. Usted puede leer el cuento con su niño o su él puede leerlo solo. De cualquier manera, puede ser útil que usted invite a su niño a conversar sobre la historia y así también usted pueda hablar acerca de sus propios sentimientos. Por ejemplo, cuando los padres comparten que se sentían enojados o abandonados después de una muerte, o tristes o asustados cuando se hablaba de la persona que murió, esto puede hacer que sea más fácil para los niños reconocer sus propios sentimientos.

Es importante que su niño(a) sepa que no hay una manera correcta de vivir un duelo, y que usted podrá soportar el escuchar hablar de todos y cada uno de los sentimientos del niño. Un niño que no quiere leer el cuento, puede decir: “Yo sé todo eso” o “Yo nunca me he sentido de esa manera”, y puede estar afrontando bien el dolor. También, esto puede ser una señal de que su niño está haciendo un gran esfuerzo para evitar hablar de la muerte y necesita que usted lo anime a hablar de sus sentimientos. Un niño que está teniendo una gran dificultad para afrontar lo sucedido, puede necesitar la guía de un experto en salud mental.

A continuación se proporciona información más detallada para ayudarle a identificar si su niño podría estar sufriendo de DTI y ofrece sugerencias sobre cómo puede ayudarlo.

¿Qué es el Duelo Traumático Infantil?

Después de una muerte que es impactante, repentina o aterradora (“traumática”), muchos niños se adaptan bien. Sin embargo, algunos pueden desarrollar DTI. Los niños también pueden desarrollar DTI, incluso después de una muerte que no pareciera traumática o aterradora para usted. Esto puede suceder por diferentes razones. Por ejemplo, un niño puede estar confundido acerca de por qué o cómo la persona murió. Un niño puede sorprenderse por una muerte o perturbarse por ver cómo una persona sufre o se deteriora físicamente. Un niño no tiene que haber estado presente o haber sido testigo de lo que ocurrió para desarrollar DTI. Si a un niño se le dijo lo que pasó, vio lo que pasó o sólo imagina lo que pasó, es posible que sigan apareciendo pensamientos e imágenes atemorizantes e inquietantes en la mente del niño de cómo la persona se veía o de cómo murió.

En el comienzo de *Listo para Recordar*, Jaime no quiere hacer dibujos ya que esto le trae recuerdos de los primeros lápices que su papá le regaló. Tampoco quiere andar en patineta con su hermano Brandon. Los recordatorios y las actividades relacionadas con su papá traen sentimientos horribles acerca de su muerte. Sin embargo, evitar temas, lugares y cosas relacionadas con la persona que murió, o con lo que sucedió, no hace que los miedos y preocupaciones desaparezcan. Dado que los problemas de Jaime han permanecido durante un tiempo prolongado, su madre tiene razón para estar preocupada. En las primeras semanas después de una muerte, muchos niños tienen dificultades en su lucha por adaptarse a la pérdida de una persona importante. Pero si, pocos meses después de la muerte, su niño continúa mostrando algunas de las mismas señales de Jaime o Elena, él puede estar desarrollando DTI. Es posible que esta condición no se haga evidente hasta un año o más tiempo después de la muerte.

Las señales comunes del Duelo Traumático Infantil (DTI)

Las señales de DTI pueden ser difíciles de identificar desde el exterior, pero los pensamientos y sentimientos en el interior son a menudo comunicados a través del comportamiento y de las siguientes maneras.

Recuerdos intrusivos: Estos pueden aparecer como pesadillas, juego repetitivo (reiterado) sobre lo que pasó, o un niño que se culpa por una muerte. Los niños que están pasando por un proceso de duelo pueden tener pesadillas o pueden sentirse culpables, pero un niño con DTI no puede dejar de lado esos pensamientos e imágenes. Estos recuerdos interfieren con la vida del niño y no se detienen cuando usted intenta tranquilizarlo o corregir las creencias erróneas del niño acerca de cómo o por qué ocurrió la muerte. *“Tenía tantos sueños horribles acerca de la muerte de su padre que tenía miedo de ir a dormir.”* (página 5)

Sentirse responsable de la muerte, o como si el niño pudiese haberla prevenido: Algunos niños pueden sentirse inapropiadamente responsables o culpables por la muerte de la persona. A veces creen que si hubieran hecho algo diferente, la persona todavía estaría viva. A veces, el sentimiento de culpa se expresa a través de la creencia de que hubo señales de advertencia de que la persona iba a morir (“presagios”), y si el niño sólo hubiera visto las señales de alerta, la persona podría haberse salvado. *“Tendría que haber sabido que algo malo iba a suceder y advertirle a su padre.”* (página 6)

Evitación y anestesia emocional (embotamiento afectivo): Un niño puede retirarse de compartir tiempo con sus amigos, actuar como si no estuviera molesto, o evitar los recuerdos de la persona o de la forma en que la persona murió. Al tratar de evitar los sentimientos dolorosos, el niño termina evitando muchos otros sentimientos, incluso los positivos. *“La mayor parte del tiempo intenté no tener ningún sentimiento en absoluto,” Elena continuó. “Es como si los hubiera acumulado todos ellos en una caja.”* (página 10)

Reacciones físicas: Algunos niños desarrollan síntomas o expresan su malestar a través de su cuerpo. *Cuando Jaime veía los lápices de colores o la patineta, le recordaban a su papá y a la manera tan horrible en la que él murió. Su estómago le empezaba a doler y con frecuencia le daban ganas de vomitar.* (página 6)

Reacciones Emocionales: Los niños pueden estar irritables, enojados, o ansiosos. Pueden parecer estar alertas o preocupados por su seguridad o la de otros. Los niños pueden molestarse cuando escuchan a personas haciendo bromas o al escuchar cosas que evocan recuerdos felices. *“¿Por qué ustedes dos continúan hablando de papá?” gritó Jaime. ¿“Qué no se dan cuenta? ¡EL YA NO ESTA AQUÍ! ¿A quién le importa la famosa pizza que él hizo?”* (página 4).

Estas reacciones pueden intervenir en las actividades cotidianas como comer, dormir, prestar atención en la escuela, o estar con amigos. También, las cosas que le recuerden al niño sobre la persona que falleció o la muerte de esa persona, pueden desencadenar reacciones de malestar emocional.

Recordatorios de la pérdida: Personas, lugares, cosas, o situaciones que le recuerden al niño sobre la persona que murió pueden ser perturbadoras *“Una vez, después de que mi mamá murió, mi papá quería que yo limpiara mi cuarto,” Elena continuó. “No sé por qué eso me hizo enojar mucho. ¡Yo di un portazo tan fuerte, que hizo que una foto que estaba colgada en la pared se cayera! Mi papá se enojó y dijo, ‘tu mamá sabría qué hacer.’ Eso sólo hizo que me enojara aún más.* (página 11)

Recordatorios del Trauma: Estos son recordatorios relacionados con la manera en que murió la persona. Por ejemplo, si la persona murió en un accidente de auto, el niño puede tener miedo o rehusarse a subirse a un auto. Cuando la persona favorita del niño muere en una inundación, éste puede entrar en pánico al oír un trueno.

Cambios de vida después de la muerte de una persona que contribuyen a tener duelo traumático infantil: Es posible que otros cambios y el estrés que ocurren como resultado de la muerte de una persona cercana pueden aumentar el riesgo de que el niño desarrolle duelo traumático infantil (DTI). Por ejemplo, una muerte puede hacer que una mamá que solía ser ama de casa, tenga que regresar al trabajo de tiempo completo, trayendo como resultado que el niño vaya a un cuidado infantil nuevo o a un programa después de la escuela. Un niño que fue testigo de un asesinato, puede estar expuesto a procedimientos legales, atraer la atención de la prensa, y lidiar con preguntas incómodas por parte de sus compañeros. Una familia en duelo por un familiar militar puede tener que mudarse de la base en donde vivían, dejando su red de apoyo y hacer nuevos amigos. Este tipo de cambios pueden agregar más estrés en el niño y hacer el proceso de duelo más difícil.

¿Cómo puedo saber si mi niño tiene Duelo Traumático Infantil?

Las siguientes preguntas pueden ayudarle a entender si su niño está presentando una reacción traumática hacia la muerte de alguien querido. Si su niño presenta algunos o todos estos síntomas, estos ocurren muchas veces, son severos por algunos meses o más tiempo después de la muerte de la persona, o si no está seguro, consulte con un profesional.

- 1) ¿Su niño tiene pesadillas o problemas al dormir?
- 2) ¿Su niño continúa jugando, dibujando, o soñando acerca de lo que pasó?
- 3) ¿Su niño tiene quejas físicas (ej. dolores de estómago) ?
- 4) ¿Su niño está teniendo dificultades en la escuela?
- 5) ¿Su niño está teniendo dificultades concentrándose al leer, o aún cuando realiza actividades divertidas como video juegos?

- 6) ¿Su niño se sobresalta o se asusta fácilmente?
- 7) ¿Su niño evita hablar de la persona que murió, ir a lugares o hacer actividades que le recuerden a esa persona?
- 8) ¿Su niño está más retraído y menos alegre o no hace actividades que normalmente le gusta hacer?
- 9) ¿Su niño se preocupa excesivamente acerca de que algo malo va a pasar o se preocupa de estar lejos de usted?
- 10) ¿Su niño habla de que se siente responsable de la muerte de la persona?
- 11) ¿Su niño está más irritable y se enoja con mayor facilidad?

¿Cómo puedo ayudar a mi niño o adolescente?

Usted es de vital importancia para ayudar a su niño o adolescente con el duelo traumático infantil. El primer paso es reconocer cuando su niño está presentando dificultades. Mantenga éstos puntos en la mente para ayudar a su niño.

Los niños son diferentes. No todos los niños que experimentan una muerte súbita o impactante desarrollan DTI. Las reacciones pueden variar dependiendo de la edad del niño, etapa del desarrollo, temperamento, historia previa de aprender diferencias, retos emocionales y experiencias traumáticas. El DTI se presenta de diferente manera en cada niño.

Ayude a su niño a entender el Duelo Traumático Infantil. Si está preocupado de que su niño está teniendo reacciones traumáticas, déjele saber que usted se da cuenta por lo que está atravesando. Leer y conversar sobre este cuento juntos, puede validar los sentimientos del niño y traer consuelo de que hay ayuda disponible. Usted le puede preguntar si se siente como Jaime o Elena.

Preste atención a los recordatorios. Manténgase atento por si observa recordatorios que pueden ser difíciles para su niño. Un niño puede que esté presentando una reacción traumática si se agita o enoja demasiado, se muestra indiferente, o se desconecta cuando ve cosas asociadas con la persona que murió o con la manera en que la persona murió, muestra dificultad en fechas importantes, que eran momentos especiales con la persona que murió, así como el día de gracias.

Pida ayuda. Busque ayuda profesional si está preocupado de que las reacciones del niño estén afectando su vida cotidiana. Los niños o adolescentes que presentan reacciones traumáticas pueden beneficiarse al recibir la ayuda apropiada. Trabajar con un profesional de la salud mental, o terapeuta, puede ayudar a los niños a aprender a cómo expresar y manejar las reacciones fuertes, desarrollar estrategias saludables para reducir el estrés, contar sus historias de una manera segura, aprender maneras positivas de lidiar con sus reacciones, aprender a no tener miedo y recordar y compartir memorias felices de alguien querido. *“Yo solía sentir que todas las cosas horribles que pasaron estaban pegadas a mis buenos recuerdos. ¡Ahora finalmente están despegadas!” Jaime pensó que sería magnífico poder pensar en su papá sin sentir tanto miedo. Durante la semana siguiente, Jaime habló con la terapeuta acerca de su papá. Fue a ver a la terapeuta muchas veces más y empezó a sentirse mejor. Un día se dio cuenta que su estómago ya no le dolía.* (páginas 11-12)



Hay ayuda disponible

Encuentre más información acerca del Duelo Traumático Infantil y cómo diferenciarlo de los duelos típicos de la infancia en www.nctsn.org.

Vaya a <http://www.nctsn.org/trauma-types/traumatic-grief> para libros y recursos en inglés para niños, adolescentes, padres o cuidadores, y profesionales. Existe además información acerca de situaciones específicas tales como la muerte relacionada con el servicio militar y la pérdida de un hermano. Podrá encontrar materiales destinados a diferentes audiencias, tales como maestros, y materiales en español y en inglés. Para información en español sobre el duelo traumático infantil vaya a <http://www.nctsn.org/>



Este producto fue conceptualizado y desarrollado por el Comité del Duelo Traumático de La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (por sus siglas en Inglés NCTSN) (www.nctsn.org). Establecida por el Congreso en el año 2000, La Red Nacional para el Estrés Traumático Infantil (NCTSN) aporta un enfoque singular y amplio sobre el trauma infantil. La colaboración de proveedores de primera línea, investigadores, y familias que forman parte de NCTSN se han comprometido a elevar el estándar de cuidado y a la vez incrementar el acceso a servicios para los niños expuestos a eventos traumáticos y sus familias. Al combinar el conocimiento sobre desarrollo infantil, la experiencia en toda la gama de situaciones traumáticas infantiles, y la dedicación a prácticas basadas en la evidencia, NCTSN cambia el curso de la vida de los niños al cambiar el curso de su cuidado.

Historia escrita por Robin F. Goodman, Danny Miler, y Judith A. Cohen

Edición por Deborah A Lott

Ilustraciones por Christopher H. Major

Guía para padres o cuidadores escrita por Robin F. Goodman, Judith A. Cohen, y Sherri Wilson

Traducción y adaptación al Español de Listo para Recordar: Carmen Rosa Noroña Illescas, Griselda Oliver Bucio y M. Carolina Velasco-Hodgson

Traducción y adaptación al español de la Guía para padres o cuidadores: M. Carolina Velasco-Hodgson, Griselda Oliver Bucio, y Carmen Rosa Noroña Illescas

Sugerencia para la Citación: Goodman R.F. Miller, D., Cohen, J.A. & Major, C.H. (2011). Listo para Recordar: El viaje de esperanza y recuperación de Jeremy. Los Angeles, CA & Durham; NC: El Centro Nacional Para el Estrés Traumático Infantil. ©2011, El Centro Nacional para el Estrés Traumático Infantil en representación de Robin F. Goodman, Danilel Miller, Judith A. Cohen, y Christopher Major.



WWW.NCTSN.ORG