



En honor a nuestros niños menores de tres años:

Apoyo a los niños pequeños afectados por
la muerte del padre o de la madre

Publicado por:



En solidaridad con las familias de militares®

Publicado por:



ZERO
TO
THREE™

National Center for Infants,
Toddlers, and Families



CERO
A
TRES™

Centro Nacional para la Infancia
Temprana y la Familia

2000 M St., NW, Suite 200
Washington, DC 20036-3307

(202) 638-1144

Pedidos por teléfono: (800) 899-4301

Fax: (202) 638-0851

Sitio web: <http://www.zerotothree.org>

La misión de la organización CERO A TRES es publicar investigaciones académicas, recursos prácticos y nuevas ideas para las personas que trabajan con niños menores de tres años y sus familias, y procuran su bienestar. Los puntos de vista expuestos en este libro son los de los autores y no reflejan necesariamente los de CERO A TRES: Centro Nacional para la Infancia Temprana y la Familia.

Estos materiales fueron preparados con fines de educación y capacitación para ayudar a promover la calidad de la atención prestada por profesionales. El uso de estos materiales es voluntario y no confiere credenciales profesionales ni la idoneidad necesaria para ningún tipo de inscripción, certificación o examen para la obtención de una licencia o una certificación por parte de una junta examinadora. Tampoco confiere ni lleva a inferir que se tenga la competencia necesaria para desempeñar funciones profesionales conexas.

El usuario de estos materiales asume plena responsabilidad por el cumplimiento de todas las normas, los reglamentos y los requisitos para el otorgamiento de licencias locales, estatales o federales. A pesar de que se ha procurado que estos materiales se cifian a prácticas aceptables, no se pretende emplearlos como guías para el cumplimiento de ninguna norma o regla local, estatal o federal pertinente ni de ningún requisito relativo al otorgamiento de licencias, como tampoco para suplantar, sustituir ni contravenir ninguno de ellos. CERO A TRES se exime expresamente de toda responsabilidad emanada del uso de estos materiales en contravención de tales normas, reglamentos o requisitos para obtención de una licencia.

Los puntos de vista aquí expresados representan la opinión de sus respectivos autores. La publicación de este material no significa que CERO A TRES avale ninguna de las opiniones vertidas en los mismos, y CERO A TRES declina expresamente toda responsabilidad emanada de cualquier inexactitud o declaración errónea.

Copyright © 2015 por ZERO TO THREE CERO A TRES. Todos los derechos reservados.

Los centros de copiado, educadores, librerías o bibliotecas universitarias que deseen solicitar autorización para fotocopiar este y otro material de CERO A TRES con fines académicos (para cursos, materiales de estudio, etc.) pueden comunicarse con el Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923; teléfono: (978) 750-8400; fax: (978) 750-4744; o visitar su sitio web en: www.copyright.com.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Impreso en los Estados Unidos de América

ISBN: 978-1-938558-32-0

CERO A TRES. (2015). *En honor a nuestros niños menores de tres años: apoyo a los niños pequeños afectados por la muerte del padre o de la madre.* Washington, DC: Autor

Cuando muere el padre o la madre militar de un niño de cero a tres años

Quiero que mis hijos aprendan que su éxito y su felicidad están determinados por ellos, no por su pérdida. –Una madre

Aunque su hijo menor de tres años no puede entender los detalles de la muerte de su padre o madre, ni lo que significa morir, sabe que sucede algo. Después de recibir la noticia de la muerte, es posible que observe diferencias en su rutina diaria, en la voz y en la expresión del rostro del padre o de la madre que está en casa. Estos cambios pueden hacer que se sienta confundido o inseguro.

Al mismo tiempo, comienza a descubrir cosas nuevas sobre sí mismo, otras personas y objetos, dondequiera que se encuentre y sea lo que fuere que haga; por ejemplo, cuando come un banano, se trepa en los juegos del parque o lo ayuda con orgullo a usted a clasificar las medias en la cesta de la lavandería.

El niño cuenta con usted para que lo consuele y lo ayude a entender y sobrellevar sus sentimientos. En este folleto, presentaremos seis pasos que usted puede dar para apoyar a su hijo a lo largo de días, semanas y años:

- Hable con su hijo acerca de la muerte.
- Pregúntese: ¿Qué quiere decirme mi hijo con su comportamiento? y ¿Qué puedo decir y hacer para apoyarlo?
- Aproveche los momentos cotidianos para consolar a su hijo y estrechar los vínculos.
- Cuídese.
- Examine y utilice algunos recursos disponibles. (Más adelante se incluye una lista de esos recursos.)
- Comparta el placer de su hijo en los momentos cotidiano

Es posible que usted ya conozca y aplique algo de lo que lea aquí. Algunas ideas pueden ser nuevas. Le invitamos a aceptar uno o dos consejos y a ponerlos en práctica.

Hable con su hijo acerca de la muerte

Les digo a mis niños: “Cuando papá estaba en Iraq, lo que más quería era regresar a casa”. — Una madre

No importa que mis hijos me vean triste. — Una madre

Hablarle a su hijo acerca de la muerte del padre o de la madre es el comienzo de una conversación que va a evolucionar a lo largo de los años a medida que su hijo crezca. Su hijo no necesita que usted diga las palabras perfectas. Necesita que el padre o la madre sea franco y que pueda contar con usted.

Como los niños menores de tres años piensan en forma concreta, es mejor usar un lenguaje verdadero, suave, claro y sencillo. “Papá estaba tan mal herido que no podía respirar ni moverse. Si pudiera estaría aquí contigo”. Decirle que “se fue a dormir” o “que lo perdimos” puede confundirse con las experiencias de la vida diaria y asustar a un niño.

No se preocupe si llora delante del niño. Algunas veces en un esfuerzo por proteger a sus hijos, y a sí mismos del dolor, los padres tratan de actuar como si no hubiera pasado nada. Una muerte es una pérdida tan grande, que va a causar dolor. Tratar de ocultar sus sentimientos puede confundir o molestar a su hijo quien está sumamente compenetrado con usted y sus emociones. Dejar que su hijo lo vea llorar y explicarle cómo se siente le dará al niño permiso para expresar la amplia gama de emociones que forman parte de la tristeza y del duelo.



Aproveche los momentos cotidianos para consolar a su hijo y estrechar los vínculos.

Los momentos de la vida diaria son una oportunidad para consolar a su hijo y estrechar los vínculos.

Usted ayuda a que su hijo se relaje, y a relajarse usted también, cuando:

- Se mecen juntos. El movimiento hacia adelante y hacia atrás, lento y suave, es tranquilizante.
- Le canta una canción. No se preocupe si no sabe cantar, al niño le encanta oír la voz del padre o de la madre.
- Le da a su hijo un masaje suave, si eso le gusta. Deslice suavemente las puntas de los dedos o la palma de la mano desde la cabeza hasta los dedos de los pies, mientras le habla en voz baja.
- Mantiene cerca sus objetos preferidos, por si los pide. Su chupete, su manta favorita y su muñeco de peluche son útiles para calmarlo.

Quiero que las personas relacionadas con la vida de mis hijos conozcan la situación para que puedan apoyarnos. Eso dependerá de que yo se lo diga. — Una madre

Usted ayuda a que su hijo se sienta a salvo y seguro cuando:

- Lo abraza, lo besa y lo mimba más que de costumbre. Usted también se sentirá mejor.
- Mantiene las rutinas diarias lo mejor que puede. Si el niño sabe lo que puede esperar, sentirá que tiene más control.
- Le dice “adiós” cuando tiene que salir, aunque sólo sea por poco tiempo. Recuérdele a su niño que va a regresar como siempre lo hace. Esto aumenta la confianza. No trate de “escaparse” aunque su niño lllore.
- Le asegura que habrá alguien que lo cuide bien cuando estén separados. “Cuando me vaya a trabajar, Shelley estará aquí contigo”.
- Le lee el mismo libro o le cuenta la misma historia, una y otra vez. Saber lo que sigue, es reconfortante.
- Hable con su niño acerca de lo que quizás siente. Dele palabras para expresar sus sentimientos y mostrarle que puede compartirlos: “Parece que estás enojado”.
- Explique su situación a otros adultos que forman parte de la vida de su hijo, como el pediatra o un proveedor de cuidado infantil, para que puedan darle apoyo. “Quiero que sepa que somos una familia sobreviviente. Mi esposa murió el año pasado en Afganistán. Se lo digo porque en caso de que tenga alguna duda o preocupación acerca del comportamiento de mi hijo, podemos conversarlo”.
- Organice “momentos de normalidad”. Jueguen al escondite, vean una película, vean fotos de la familia. Estas son actividades conocidas que dan seguridad.

Lecturas con sus niños

En esta lista se incluyen algunas sugerencias de libros para compartir con sus niños de cero a tres años. Aunque es posible que al principio un niño menor de tres años no entienda todas las palabras, le resultará reconfortante acurrucarse con usted, ver las imágenes y oír su voz. Escoja libros que reflejen las creencias de su familia. Estos libros pueden darle un vocabulario que podrá usar con su hijo en esos momentos en que la vida se torna difícil.



Sobre duelo y pérdida:

Estos libros pueden ayudarlo a hablar con su niño acerca de lo que él siente y de la pérdida que ha sufrido la familia.

Nota: Estos libros no fueron escritos especialmente para niños de cero a tres años. Usted conoce mejor a su hijo y, por eso, podrá decidir si sería adecuado leerlos. Además, pueden ser útiles para apoyar a los hermanos mayores en sus experiencias de duelo:

Goodbye Mousie por Robie H. Harris. Un cuento acerca de un niño quien, apoyado por su padre, acepta la idea de que su ratón mascota ha muerto. Presenta las emociones del niño desde que se despierta y encuentra “dormido” a su ratón hasta el entierro de Mousie. (Aladdin, 2004.)

I Miss You: A First Look at Death por Pat Thomas. En este libro se describe con sencillez y suavidad lo que pasa cuando alguien muere. Se explica que la muerte es parte natural de la vida. (Publicado por Barron's Educational Series, 2001.)

The Invisible String por Patrice Karst. Un cuento acerca del nexo de amor que existe siempre entre un corazón y otro, aunque las personas que se quieren estén juntas o separadas. (Publicado por DeVorss & Company, 2000.)

Acerca de los vínculos familiares:

Estos libros le ayudarán a darle seguridad a su hijo de que sus padres están presentes y lo quieren.

Guess How Much I Love You por Sam McBratney. Un tranquilizante relato de la liebre Little Nutbrown que trata de pensar en todas las maneras diferentes de decirle a su papá que lo quiere, mientras retrasa un poco más la hora de dormir. (Publicado por Candlewick, 1996.)

The Runaway Bunny por Margaret Wise Brown. En un juego imaginario de persecución, un conejito se transforma en cosas diferentes como un pez, una flor y una roca. Pero dondequiera que vaya, su mamá lo encuentra. (Publicado por Harper Collins, 2005.)

What Mommies Do Best/What Daddies Do Best por Laura Numeroff. Este libro interactivo muestra a madres del reino animal de un lado y a los padres del otro lado mientras realizan las mismas tareas de cuidado de los hijos, como hornear un pastel de cumpleaños y abrazar a sus crías cuando están tristes. Los niños tal vez disfrutarían al dibujar y escribir sus propias versiones del cuento. (Publicado por Simon & Schuster Children's Publishing, 1998.)

Usted contribuye a aumentar la confianza del niño hasta un grado que pueda manejar cuando:

- *Lo invita a participar en las rutinas diarias.* Su bebé se sentirá orgulloso de sujetar su pañal limpio cuando lo cambie. Su niño de cero a tres años disfrutará cuando lo dejan hacer un trabajo “de verdad”, como usar el plumero para quitar el polvo o ayudarlo a usted a lavar las papas para la cena.
- *Le ofrece opciones realistas:* ¿Quieres ponerte tu camisa amarilla o la de rayas?
- *Ayuda a su niño a lograr su propósito.* Por ejemplo, cuando el sonajero del bebé se aleja, usted lo acerca para que pueda alcanzarlo sin ayuda.
- *Comparte el placer del niño ante un nuevo logro:* “Le diste a la pelota una patada gigante”.
- *Ayuda a su hijo a entender que no dejará de aprender y crecer y que habrá personas que lo ayudarán en ese proceso.* “Esta es la motocicleta Harley que tu papá te dejó. Tu tío podrá ayudarte para que aprendas a usarla cuando seas mayor”.

La otra noche, después de un día difícil, preparé panqueques y tocineta para la cena. A mi esposo le encantaba la idea de comer platos del desayuno a la hora de cenar. En su cumpleaños preparamos esto mismo para la cena. — Una madre

Algunos días son más fáciles que otros y, en esos días difíciles, leer un libro con su hijo o hasta mirar fotografías quizás le parezcan tareas demasiado arduas. Pero, estas actividades no tienen que hacerse todos los días. Cuando usted y su hijo estén listos para ello, lograrán crear recuerdos y juntos fortalecerse.

Usted estrecha los vínculos cuando:

- *Le muestra al niño fotografías del padre o de la madre que murió y fotos de todos ustedes juntos, si las hay.* Exhíbalas por toda la casa. Haga un álbum de fotos. Coloque una colección de fotos en formato pequeño en una cesta, para que el niño de cero a tres años pueda escoger una para llevarla en el bolsillo.
- *Cuenta historias de la familia,* acerca de cosas pequeñas y cosas importantes. A los niños de cero a tres años les encanta oír detalles pequeños como: “Tu papá y tú se sentaban en la mecedora. Te abrazaba y te decía *Tè quiero* mientras se mecían todas las noches antes de que te fueras a dormir”.
O: “Mamá siempre ponía mermelada de fresas en tu pan tostado y luego lo cortaba en cuatro pedazos”.
O: “Mamá acostumbraba a llamarte por teléfono cuando estaba en Afganistán y cuando vino te trajo este camello de juguete”.
- *Recuerda que si los padres les cuentan historias a sus hijos, estos forman una relación de protección con los padres aunque la historia sea acerca de algo que nunca sucedió.*

Por ejemplo, esto es lo que ocurre cuando una niña de dos años se une a su hermano mayor para contar la historia de cómo él y su mamá fueron a la granja y ordeñaron a las vacas, aunque la niña hubiera sido muy pequeña en ese momento.

- *Canta las canciones y lee los libros que disfrutaron juntos.* También pueden inventar canciones o historias nuevas que incluyan al padre o a la madre que murió.
- *Llega a un acuerdo con la maestra de su hijo acerca del día del padre y el día de la madre.* Una mamá explica lo siguiente: “Si mi hijo quiere hacer una tarjeta o un regalo para el **día del padre, puede hacerlo. Después podemos llevar lo que haya hecho a la tumba de su papá**”.

Si su niño nunca conoció a su padre, establezca vínculos por medio de historias como: “Papá te cantaba cuando tú estabas en mi barriga”. O: “Papá puso la foto que le mandé de cuando estabas en mi barriga adentro de su casco donde podía verte todos los días”. Las fotos de cuando usted estaba embarazada le ofrecen a su hijo algo que atesorar a lo largo de los años”.



Pregúntese: ¿Qué me dice el comportamiento de mi hijo? ¿Qué puedo decir y hacer para apoyarlo?

Aunque es posible que su hijo no conozca las palabras para decirle lo que siente y necesita, su comportamiento puede ayudarlo a entender lo que le pasa. En el cuadro siguiente se presentan, con las palabras que usaría un niño, varias situaciones que pueden ayudarlo a observarlas desde la perspectiva de su hijo. También se dan ejemplos de respuestas adecuadas.

Cuando recibimos la noticia:

Quando yo...	Puedo estar diciendo...	Cómo puedes apoyarme
Llore, esté irritable, me aferre a ti, esté retraído y me quede callado y tranquilo	Sé que pasa algo. Y cuando tú, que eres mi apoyo, estás tan molesto y distraído, tal vez me sienta inseguro y con miedo. Mi rutina está alterada. Estoy confundido. Quizás estoy cansado o tengo hambre.	Dime, con sencillez y franqueza, qué pasa. "Nos acaba de llegar la noticia de que mamá murió. Eso me pone triste y estoy llorando". Trata de no cambiar mi rutina. Aunque sea una parte de ella. Saber lo que puedo esperar, me ayuda a sentirme seguro. Asegúrate de darme mi objeto preferido (mi manta especial o mi animal de peluche). Asegúrate de que haya alguien para darme la comida y déjame dormir en mi cuna, mi cochecito, o en el auto.

Durante el funeral:

Quando yo...	Puedo estardiciendo...	Cómo puedes apoyarme
Esté irritable o proteste	Necesito un descanso	Busca a alguien que yo conozca y en quien confíe para que se ocupe de mí, y me dé un biberón o una merienda, me arrulle, camine conmigo, juegue conmigo.
Me quede mirando fijamente y con asombro, me aferre a ti, vuelva a chuparme el dedo	Estoy confundido, estoy abrumado.	Dime, con sencillez y franqueza, qué pasa. "Todos le estamos diciendo adiós a papá".

Han pasado dos años. Algunas veces mi hija dice: “Hola, soy _____ y mi papá está muerto”. Cuando otros niños hablan de sus papás, ella cuenta una historia familiar acerca de su papá. Habla de lo que sabe.

Día a día:

Quando yo...	Puedo estar diciendo...	Cómo puedes apoyarme
Llore, proteste, dé golpes, me aferre a ti, me aleje de las otras personas	Tengo miedo. Siento que mi mundo está fuera de control.	<p>Asegúrame que estoy a salvo y que me mantendrás a salvo. “El cuerpo de mamá tenía una herida gigante y no podía mejorarse. Tu cuerpo tiene una herida pequeña y podemos curarte”.</p> <p>Dame palabras para expresar lo que quizás estoy sintiendo. Consuélame: “Sé que estás triste porque papá no va a regresar a casa. ¿Quieres que nos sentemos en la mecedora y veamos juntos estas fotos de papá?”</p> <p>Dame maneras seguras y sanas para expresar lo que siento. Vamos a inventar un baile contra la “rabia”. Déjame jugar mucho tiempo afuera para poder moverme y hacer cosas. Déjame jugar con materiales a los que pueda darle forma, golpear, salpicar, y hacer juegos imaginarios, con plastilina, agua y arena, titeres y muñecas.</p> <p>Asegúrame que lo que pasó no es culpa mía.</p> <p>Cuídate. Te necesito</p>
Insista en que mi mamá va a regresar pronto a casa	<p>Es difícil entender que mamá no va a regresar nunca a la casa. No quiero saber que mamá no va a regresar nunca a la casa.</p> <p>Tal vez si insisto en que no es verdad, ella regresará.</p>	<p>Trata de ayudarme a organizar mis sentimientos:</p> <p>“Sé que quieres creer que mamá va a regresar porque te hace mucha falta”. Recuérdame con suavidad y franqueza que mamá está muerta, lo que significa que no va a regresar a casa. Recuérdame cuánto me quería y que ella no decidió morirse y dejarme.</p>
Tenga pesadillas o nuevos miedos	Siento inseguridad y miedo. Siento que mi vida está fuera de control.	Asegúrame que me mantendrás a salvo. Consuélame.

Cuando yo...	Puedo estar diciendo...	Cómo puedes apoyarme
<p>Regrese a formas de comportamiento de cuando era más pequeño, como llorar por mi biberón, chuparme el dedo, querer que me lleven en brazos a todas partes, mojar los pantalones</p>	<p>Aquí, todo es muy difícil para mí. Es difícil entender esta situación.</p>	<p>Espera esto. Trata de entender. Si estás preocupada, habla con un profesional que sepa de niños de cero a tres años; puede ser mi médico, un profesional especializado en la niñez temprana o un terapeuta.</p> <p>Ten paciencia conmigo. A medida que me des seguridad, me adaptaré a este cambio con el tiempo.</p> <p>Dime con suavidad, lo que esperas. Por ejemplo, recuérdame que sé usar la bacinica.</p> <p>Comunícate a menudo con mi médico y la persona que me cuida para saber cómo van las cosas conmigo y contigo.</p>
<p>Le diga a la gente que mi papá murió. Le toque la cara a un hombre que no conozco. Cuente una historia acerca de mi papá</p>	<p>Me hace falta mi papá.</p>	<p>Habla conmigo acerca de papá. Cuéntame una historia. Vamos a jugar lo que jugábamos juntos.</p> <p>Pídele a un hombre de la familia o a un amigo que pase algún rato con nosotros.</p> <p>Si estás preocupado por lo que yo digo o hago, habla con mi médico o con un profesional de tu confianza.</p>
<p>Te empuje, golpee o muerda, a ti o a otro niño, rompa algo a propósito, tenga rabietas</p>	<p>Mis sentimientos son más de lo que puedo controlar. Por favor, ponme algunos límites.</p>	<p>Establece límites claros, pero hazlo con cariño y de manera positiva: "Sé que tienes rabia, pero en esta familia no nos damos golpes".</p> <p>Dame maneras seguras y sanas para expresar mis sentimientos</p> <p>Ayúdame a que me sienta en control, ayudándome a sentirme competente. Déjame escoger el libro que vamos a leer. Invítame a que te ayude a limpiar las papas para la cena o a poner la mesa.</p>
<p>Llore si veo a alguien en uniforme como mi mamá o mi papá, o no quiera ver fotos viejas ni oír historias hoy</p>	<p>Por ahora, me duele cuando me recuerdan a mi papá o mi mamá</p>	<p>Dame palabras para expresar lo que quizás estoy sintiendo. Dime que me entiendes. Encuentra algo que podamos hacer juntos. Hablemos de papá cuando sienta que estoy preparado para ello.</p>

Cuando yo...	Puedo estar diciendo...	Cómo puedes apoyarme
Esté feliz, cantando, muy ocupado jugando	El mundo es un lugar maravilloso, con tantas cosas que ver y hacer, explorar y aprender. Además, necesito dejar de sentirme triste aunque sea por un rato.	Trata de hacer lo mismo que yo y disfruta de estar conmigo.
Te mire a los ojos, te sonría, extienda los brazos hacia ti, corra a echarme en tus brazos, te dé un abrazo gigantesco	Te quiero.	Dame un abrazo apretado tú también.

¿Cómo puedo mitigar los temores de mi hijo?

Los niños de cero a tres años pueden manejar sus preocupaciones a través de su comportamiento o mediante preguntas directas. Lieberman et al. (2003) han identificado preocupaciones comunes de los niños y dan algunas ideas para atenderlas:

- *¿Tú también te vas a morir?* Su niño podría estar preocupado de que usted también vaya a morir. Es posible que usted también se sienta vulnerable y preocupado por esa misma razón. Trate de no mostrar sus temores y dele seguridad a su niño diciéndole, por ejemplo, “No me voy a morir sino dentro de mucho tiempo; estaré aquí contigo”.
- *¿Me voy a morir yo también?* Los niños de cero a tres años también necesitan seguridad de que no se van a morir. “Tú eres sano y fuerte. Te voy a cuidar muy bien”.
- *¿Qué me va a pasar a mí?* Usted contribuye a que su hijo se sienta a salvo cuando le asegura que los adultos importantes en su vida van a estar presentes para cuidarlo y cuando le presenta una imagen clara de su rutina diaria. Por ejemplo, podría decirle, “la señorita Cindy va a estar contigo en tu programa de cuidados diarios. Después de la siesta, iré a buscarte, igual que lo hacía mamá”.
- *¿Fui yo la causa de la muerte?* Los niños de cero a tres años pueden creer que su rabia (por ejemplo, porque uno de los padres está ausente) puede matar. Usted puede ayudar a que su hijo aprenda que eso no es verdad si le explica: “Todos los niños se enojan con sus padres alguna vez. Pero, enojarse no hace que una persona sufra una herida o muera. Algunas veces nos enojamos, pero nos seguimos queriendo”.
- *Quiero morirme para estar con papá.* Usted puede recordarle a su niño cuánto lo quieren usted y otras personas, y cuánto lo extrañarían si muriera. Comuníquese con el médico de su niño, un profesional especializado en la niñez temprana o un terapeuta si tiene alguna preocupación acerca de su hijo.

Copyright © 2015 ZERO TO THREE CERO A TRES. Adaptado con autorización del titular de los derechos de autor. *From Losing a Parent to Death in the Early Years: Guidelines for the Treatment of Traumatic Bereavement in Infancy and Early Childhood* por A. L. Lieberman, N.C. Compton, P. Van Horn y C. Ghosh Ippen, 2003, pp. 94–97. Para otras reproducciones se necesita la autorización expresa de CERO A TRES (www.zerotothree.org/press).

¿Deberían mis hijos asistir al funeral?

Muchas familias participan en un funeral con tradiciones militares, lo que incluye un desfile, ejercicios y simulacros de precisión, ceremonia de la bandera y salva. Para algunos niños de cero a tres años, esto puede ser demasiado abrumador, ruidoso o atemorizador. Otros lo encontrarán interesante y útil. Apóyese en lo que sabe acerca de las reacciones de su hijo ante la gente que no conoce y ante situaciones y lugares nuevos para decidir lo que sea mejor para el niño. Si el niño asiste, a continuación le damos algunas ideas que se deben tener presentes:

- *Dígale a su hijo lo que va a ver.* Explíquele que el funeral es una manera de decirle adiós a la persona que murió. Decir adiós puede ser triste, así que la gente podría llorar. Explíquele que no importa que los adultos y los niños lloren. Es la manera de expresar cómo se sienten.
- *Pídale a un adulto a quien su hijo conozca y que le guste, que se quede con él durante el funeral.* De esta manera, si su niño necesita un descanso, salir o hablar, habrá alguien disponible.



Cuídese

A continuación figuran algunas sugerencias para ayudarlo a cuidarse, que han sido útiles para otros padres

- *“Trate de vivir la vida día a día. Es difícil lograrlo. Todo se complica. Pero puede hacerlo si va paso a paso”.*
- *“Tenga expectativas realistas sobre usted. Si tiene una idea, póngala en práctica, y si no da resultado, pruebe algo diferente. ¿Qué otra cosa puede hacer?”.*
- *“Trate de controlar lo que esté a su alcance. Y deje de preocuparse por todo lo demás”.*
- *“Redefina sus prioridades y acepte que van a cambiar a lo largo del tiempo. Si no pudo mandar sus tarjetas de Navidad a tiempo, no le dé importancia”.*
- *“Pregúntese: ¿Qué me estresa tanto? ¿Hay algo que pueda hacer en este sentido? Debe haber algo sencillo que usted puede hacer para simplificarse la vida”.*
- *“Abogue por usted mismo con respeto. No se limite a suponer que las cosas van a mejorar”. Si las cosas no funcionan y usted no recibe el apoyo que necesita, siga insistiendo hasta que lo consiga. Cuidarse usted mismo es una de las mejores maneras de ocuparse de su hijo”.*
- *“Acepte el apoyo, aunque eso sea difícil de lograr. Preferiría hacer todo yo solo. Pero, es útil tener a otra persona cerca, en particular cuando usted tiene un niño de cero a tres años. Por eso, si la gente le ofrece ayuda trate de aceptarla”.*



Es tan difícil reconocer las señales de que quizás usted necesita más apoyo y buscar tratamiento. —Una madre

Hágase las siguientes preguntas para detectar señales de que necesita apoyo:*

- ¿Me siento peor, o no mejoro nada, aunque pase el tiempo?
- ¿No soy capaz de hacer mi trabajo de la forma en que sé que debe hacerse?
- ¿Sufre mi familia debido a mi forma de actuar?
- ¿Bebo más alcohol que de costumbre?
- ¿Uso drogas?
- ¿Tengo problemas para dormir o quiero dormir demasiado?
- ¿Sufre mi hijo debido a mi forma de actuar?
- ¿Soy capaz de disfrutar de mi hijo?
- ¿Me enojo con mi hijo sin que haya motivo?
- ¿Soy realmente el padre que quiero ser?
- ¿Me siento realizado(a) como padre (o como madre) en este momento?
- ¿Puedo pedir recursos y apoyo cuando los necesite?
- ¿Me ha venido preocupando uno de estos asuntos desde hace algunas semanas?

Hable con alguien de confianza, como un terapeuta profesional, su médico o un líder de su iglesia, sinagoga o mezquita en cualquier momento, en especial si esas señales persisten por más de seis meses. Puede resultar difícil reconocer que usted necesita ayuda; sin embargo, es uno de los pasos más importantes para cuidar a su hijo.

*Basado en “*Getting the Help You Need to Recover Your Emotional Health*”.

Este artículo se ofrece a los militares y a sus familias como parte del programa *Military OneSource*, que suministra información y apoyo acerca de una amplia gama de cuestiones familiares y personales. Para tener acceso al programa, visite la página web: www.militaryonesource.com o llame al programa *Military OneSource*, hoy mismo. Desde los Estados Unidos, llame al 800-342-9647. Desde otros países, llame al 484-530-5908 a través del servicio de llamadas por cobrar (collect calls). El programa *Military OneSource* es auspiciado por el Departamento de Defensa, sin costo alguno para usted.

© 2008 Ceridian Corporation. Todos los derechos reservados. Material utilizado con autorización.

Examine y utilice los recursos disponibles

Examine estos recursos y aproveche todo lo que pueden ofrecerles a usted y a su familia:

Military OneSource está a su disposición las 24 horas del día, los siete días de la semana, para vincular a las familias con servicios que incluyen información acerca del desarrollo infantil, cuidado de los niños y lo que debe hacerse en caso de la pérdida de uno de los padres. Usted podrá hablar con un consultor capacitado quien le explicará cuáles son las opciones y los recursos a su alcance o lo remitirá al establecimiento más adecuado. Es posible recibir servicios confidenciales de psicoterapia en persona, por teléfono y por correo electrónico. Visite www.militaryonesource.com o llame al teléfono 800-342-9647.

Tragedy Assistance Program for Survivors, Inc. (TAPS) es una organización única sin fines de lucro, proveedora de servicios para los veteranos, que ofrece esperanza, curación, comodidad y atención a miles de familias de las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos que, cada año, enfrentan la muerte de un ser querido. TAPS es una familia que acoge con cariño a los sobrevivientes, jóvenes o mayores, con las palabras: “Esperamos que se apoyen en nosotros cada vez que necesiten a alguien que los escuche, les dé un abrazo o les ofrezca un hombro para reclinarse”. Actualmente, TAPS patrocina conversaciones e intercambios sociales en una comunidad virtual y en una comunidad más pequeña. La organización no recibe ningún financiamiento gubernamental; pero, a través de los Departamentos de Defensa y de Asuntos de los Veteranos, todas las familias afectadas por la muerte en el servicio de un miembro de las Fuerzas Armadas reciben información sobre TAPS y sus programas para militares sobrevivientes. Para comunicarse con TAPS visite www.taps.org o su sede nacional situada en: 1621 Connecticut Avenue, NW, Suite 300, Washington, DC 20009; o llame al teléfono 202-588-TAPS (8277).

CERO A TRES: www.zerotothree.org ofrece un cúmulo de información acerca del desarrollo social, emocional e intelectual de los niños de cero a tres años. La página web de los militares apoya a los profesionales y padres militares al publicar artículos mensuales, información y eventos en: www.zerotothree.org/military.

Comparta el placer de su hijo en los momentos cotidianos

- Juegue a ¿Dónde está tu barriguita? y disfrute al observar el placer en la mirada de su hijo.
- Compartan una fruta dulce y quítese con la lengua el jugo que le quedó en los labios.
- Deténganse para ver a una hormiga caminar por la acera. Hablen acerca de adónde irá la hormiga.
- Hagan navegar un barco “a través de los mares” en la bañera.
- Recojan hojas de colores o piedrecitas lustrosas cuando vayan al parque.
- Observen una bandera que flota al viento y que su cabello también flota.



Agradecimientos

Patricia M. Barron, BSN, MS

Director Youth Initiatives
The National Military Family
Association

Ryo Sook Chun, MD

Clinical Director
Child and Adolescent Psychiatry
Service
Walter Reed Army Medical Center
Washington, DC

Judith A. Cohen, MD

Medical Director
Center for Traumatic Stress in
Children & Adolescents
Allegheny General Hospital
Pittsburgh, PA

Stephen J. Cozza, MD

Professor
Department of Psychiatry
Uniformed Services University of
the Health Sciences
Bethesda, MD

Beth Ellen Davis, MD MPH

Chief Developmental Services
Madigan Army Medical Center
Tacoma, WA

Kristen M. Fenty, MS, MBA

R&K Engineering
Special Projects Officer for Survivor
Issues
Office of the Deputy Chief of Staff,
G-1 Army Well-Being
Division, HR Policy Assessment
and Analysis Branch
Arlington, VA

**Lawrence P. Greenslit, MDiv,
MSS, EdD**

Captain, Chaplain Corps
U.S. Navy
Quantico, VA
Kathleen Knorr, MSW, LICSW
Madigan Army Medical Center
Tacoma, WA

Maj. Keith M. Lemmon, MD, FAAP

Director, Military Child and
Adolescent Center of
Excellence (MCA CoE) Adolescent
Medicine and
Pediatric Faculty, Department of
Pediatrics
Madigan Army Medical Center
Fort Lewis, WA

Alicia F. Lieberman, PhD

Irving B. Harris Endowed Chair in
Infant Mental
Health Professor and Vice Chair for
Academic Affairs,
University of California, San
Francisco, and Director,
Department of Psychiatry, Child
Trauma Research Program
San Francisco General Hospital
San Francisco, CA

Vonda Jump Norman, PhD

Research Scientist
Early Intervention Research
Institute
Utah State University
Logan, UT

Daniel S. Schechter, MD

Director, Consult-Liaison and
Parent-Infant
Research Units
Child and Adolescent Psychiatry
Service (SPEA)
University Hospitals of Geneva
Genebra, Suiza

Benjamin Siegel, MD

Professor of Pediatrics and
Psychiatry
Boston University School of
Medicine
Boston Medical Center
Boston, MA

**Elisabeth M Stafford, MD, FAAP,
FSAM**

COL, MC, USA
Program Director, Adolescent
Medicine Fellowship
San Antonio Military Pediatric
Center
San Antonio, TX

Barbara Thompson, MS

Director, Office of Family Policy/
Children and Youth
Military Community & Family Policy
Office of the Secretary of Defense
Washington, DC

Patricia Van Horn, PhD

Associate Director of the Child
Trauma Research
Program at the University of
California, San Francisco

**Sandra Radzanower Wolkoff,
LCSW-R**

Doctoral Candidate, Adelphi
University
Graduate Fellow, Zero to Three,
2007-2009
Director, Marks Family Right from
the Start Center
North Shore Child & Family
Guidance Center
Manhasset, NY

Recursos

**Lieberman, A. F., Compton, N. C.,
Van Horn, P., & Ghosh Ippen, C.**
(2003). *Losing a parent to death
in the early years: Guidelines for
treating traumatic bereavement in
infancy and early childhood.*
Washington, DC: CERO A TRES.

*Les dije a los niños, oigan chicos:
Ustedes tuvieron como padre a la persona
más increíble. Eso va a dejar un gran
vacío. Pero lo que puedo prometerles es
que, aunque la vida va a ser diferente
de lo que habíamos previsto y soñado,
será buena. De esta forma podremos
honrar la memoria de papá.*

— UNA MADRE

*Quiero que mis hijos aprendan que su
éxito y su felicidad están determinados
por ellos, no por su pérdida.*

— UNA MADRE

CERO A TRES desea expresar su más profunda gratitud a las familias que ayudaron a darle forma a estos materiales al compartir sus relatos y puntos de vista.

CERO A TRES expresa su agradecimiento al *Iraq Afghanistan Deployment Impact Fund*, administrado por la *California Community Foundation*, por el apoyo brindado al proyecto: *En solidaridad con las familias de militares.*

Respaldado por:

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Publicado por:



National Center for Infants,
Toddlers, and Families



Centro Nacional para la Infancia
Temprana y la Familia

2000 M St., NW
Suite 200
Washington, DC 20036-3307
Teléfono: (202) 638-1144

Redactora: Amy Laura Dombro

Diseño: Austin Metz Design

Créditos de las fotografías: Allison Silverberg

LOS MODELOS EN LAS IMÁGENES TIENEN FINES ILUSTRATIVOS SOLAMENTE.