

## ¿Cuándo debo obtener ayuda profesional?

- Cuando su hijo tiene dificultades para completar las actividades de cada día, al ya haber pasado varias semanas del fallecimiento.
- Cuando su hijo expresa excesivos sentimientos de desesperanza.
- Cuando su hijo expresa deseo de herirse a sí mismo o a los demás.
- Cuando su hijo tiene comportamiento que lo pueda dañar; por ejemplo, consumo de drogas, faltar a la escuela, herirse a sí mismo o a los demás.
- Cuando usted mismo, como padre, tiene alguno de los síntomas anteriores.

## Recursos

Bo's Place  
[www.bosplace.org](http://www.bosplace.org)  
(713) 942-8339

DePelchin Children's Center:  
<http://www.depelchin.org/>  
(713) 730-2335

MHMRA of Harris County:  
[www.mhmraharris.org](http://www.mhmraharris.org)  
(713) 970-7070



## Servicios Psicológicos

Departamento de Servicios de  
Apoyo Estudiantil de HISD

Patricia D. Weger, Ph.D., LSSP  
Manager

1615 Rutland  
Houston, TX 77008

PHONE: 713-426-8300

Creado por: Yuko Kishimoto, Ph.D.  
Jennifer Montgomery, Ph.D., LSSP

## Cómo ayudar a su hijo a enfrentar el duelo: Guía para padres



## ¿Qué debo esperar que le suceda a mi hijo después de perder a un ser querido?

### *Sentimientos*

Tristeza  
Enojo  
Culpa  
Soledad  
Emociones explosivas

### *Pensamientos*

“Mi vida ya no será igual”  
“¿Qué sucede después que uno muere?”  
¿Dónde están ahora?”  
¿Por qué Dios se los llevó?  
“Quiero morir para poder estar juntos”

### *Comportamiento*

Llorar  
Falta de interacción social  
Regresión  
Represión  
Shock, entumecimiento  
Negación  
Portarse mal  
No dormir bien  
Cambios en la alimentación  
Falta de interés en actividades  
Bajan sus notas académicas  
Es menos organizado  
Dificultad en prestar atención

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo?

1. Determine sus necesidades – cada niño tiene su propia manera de afrontar el duelo; ayúdele a descubrir lo que él o ella necesitan.
2. Reasegure a su niño – su hijo quizá esté preocupado de su mortalidad; asegúrese que sepa, que no está en peligro.
3. Pídale a su hijo que exprese sus sentimientos con comodidad - ya sea hablando, escribiendo, dibujando, haciendo artesanías, etc.
4. Escúchelo / No lo interrumpa – déjele que hable sobre sus sentimientos sin juzgarlo.
5. Responda a sus preguntas apropiadamente – no le dé más información de la necesaria para su edad.
6. Esté atento a signos de aflicción – como el consumo de drogas o cambios bruscos de comportamiento
7. Esté disponible para confortarlo – quizás necesite atención adicional.
8. Enséñele maneras de reducir el estrés – háblele sobre la importancia de cuidarse a sí mismo.
9. Ayúdele a regresar a su rutina normal cuando esté listo – los niños se sienten confortados cuando regresan a su rutina.
10. Mantenga a la escuela informada – comuníquese con los maestros.
11. Asegúrese que su hijo sepa que está bien sentirse feliz.
12. Tómese el tiempo para afrontar sus propios sentimientos.

## ¿Qué debo hacer si yo también siento dolor o pena?

- Tómese el tiempo necesario
- Ponga atención a sus necesidades y emociones
- Recuerden que no puede quitarle completamente la pena a su hijo
- Sea honesto con su hijo sobre sus sentimientos; si usted expresa sus sentimientos, le permitirá su hijo saber que él o ella pueden expresar los suyos.
- Mantenga sus horarios regulares y rutinas familiares
- Pídale ayuda a su familia y amigos, cuando la necesite

### **Libros para adultos relacionados a la pena (en inglés):**

*Guiding Your Child Through Grief*  
de James P. Emswiler and Mary Ann Emswiler

*Healing Your Grieving Heart*  
de Alan D. Wolfelt

*Healing A Child's Grieving Heart*  
de Alan D. Wolfelt