

## **Apoyando a los niños en duelo en su regreso a clases**

Ahora que se acerca el fin del verano, muchas familias están dirigiendo su atención hacia un año escolar nuevo. Para los niños que han pasado por una pérdida durante el verano, regresar a clases puede crear ansiedad. Aunque ha pasado tiempo que ocurrió la pérdida, todos podemos estar de acuerdo que la vida escolar y la vida familiar están interrelacionadas, y los niños no pueden simplemente dejar su duelo en espera o limitar su experiencia de pérdida al hogar. Es importante planear en como apoyar a nuestros hijos en su casa.

Aquí hay unos consejos para apoyar a sus hijos regreso a clases:

### **Educación de duelo**

- Conozca algunas formas en que el duelo se puede expresar en sus hijos. Aquí hay algunos ejemplos de los “rostros del duelo:

#### **Algunos cambios en su hijo en duelo**

##### *Cambios Físicos*

- Su hijo está cansado, tiene mucho sueño o poca energía
- Aumento de quejas físicas (dolores de cabeza, dolores de estómago, etc.)
- Aumento en ansiedad o estrés

##### *Cambios sociales o emocionales*

- Su hijo se retira de sus amigos o actividades
- Su hijo se distrae en clase o tiene comportamiento disruptivo
- Su hijo tiene comportamiento de un niño más pequeño

##### *Cambios cognitivos*

- Menos atención enfocada (no se puede concentrar en su tarea)
- Olvido, soñar despierto
- Disminución de calificaciones o interés en el aprendizaje

### **Un Sentido de Seguridad y Protección**

- Proveer una rutina predecible con ajustes de límites apropiados para su edad
  - o Seguir con consecuencias normales
  - o Seguir de dar el mensaje que esta amada, a pesar de su comportamiento

©2025 The Christi Center. All rights reserved. No part of this material may be reproduced, distributed or sold without permission in writing from The Christi Center

Sources: Bo's Place, Grief in the Classroom (2018); How to talk to children and teens about death, suicide, homicide, and other end-of-life matters, Wolfelt, Alan (2018); Neville, Christi, The Christi Center (2018)

**The Christi Center | 2306 Hancock Drive, Austin, TX 78756 | (512) 476-2600 | [www.christicenter.org](http://www.christicenter.org)**



- Aunque sea importante que se reconozca la pérdida y que el personal de la escuela esté consciente, es importante darles a nuestros hijos la posibilidad de elegir cuanto quieren que sepan los demás sobre su pérdida
  - o Habla con su hijo primero antes de hablar con el personal de la escuela
  - o Honre los deseos de su hijo cuando sea posible (un niño quiere apoyo individual, pero puede ser que no quiera atención)

### Planea y Prepara para Situaciones

- Prepárese y prepare a su hijo para las cosas que otras personas puedan decirle. Es la decisión para usted y su hijo como quieren compartir con los demás.
  - o **Si eligen no compartir**, practiquen maneras de rechazar esa conversación  
**Ejemplo:** “Gracias por su preocupación, pero no tengo ganas de hablar de eso.”
  - o **Si eligen compartir**, practiquen formas de hablar sobre eso  
**Ejemplo:** “Si la persona que quería se murió. Todavía me siento muy triste por eso.”
- Puede ser difícil cuando la demás persona dice comentarios bien intencionados, pero nos afectan
- Otros niños a veces no entienden la pérdida y pueden decir cosas que nos duelen
  - o Ayuda a prepara a usted mismo y a su hijo con declaraciones que ayudaran a preparase para eso  
“Sabes, que eso no me hace sentir bien, voy a tomar un descanso de esto y leer un libro.”

### Creando un ambiente con amor

- Encontrando el apoyo que su hijo puede necesitar en la escuela
  - o Hable con la consejera y maestra de la escuela antes que comiencen las clases
    - Hable de la pérdida
    - Hable sobre los deseos que tiene su hijo sobre información para compartir
    - Hable sobre sus preocupaciones
- Coordinar acomodaciones y recursos disponibles
  - o Identificar adultos en la escuela que tienen buena relación con su hijo. Sus hijos quieren hablar con personas que confían
  - o Piense en maneras en que su hijo puede tomar un break

©2025TheChristiCenter. All rightsreserved. No part of this material may bereproduced,distributed orsoldwithout permission in writing from The Christi Center

Sources: Bo’s Place, Grief in the Classroom (2018); How to talk to children and teens about death, suicide, homicide, and other end-of-life matters, Wolfelt, Alan (2018); Neville, Christi, The Christi Center (2018)

**The Christi Center | 2306 Hancock Drive, Austin, TX 78756 | (512) 476-2600 | [www.christicenter.org](http://www.christicenter.org)**



- Deje que usted y su hijo que se sientan feliz
  - o Puede ser difícil empezar un nuevo año escolar, pero puede ser un año nuevo de oportunidades. Esta bien sentirse bien y feliz mientras estamos en duelo después de una pérdida de un ser querido
  - o Toma tiempo para hablar sobre los diferentes sentimientos durante este tiempo

©2025 The Christi Center. All rights reserved. No part of this material may be reproduced, distributed or sold without permission in writing from The Christi Center

Sources: Bo's Place, Grief in the Classroom (2018); How to talk to children and teens about death, suicide, homicide, and other end-of-life matters, Wolfelt, Alan (2018); Neville, Christi, The Christi Center (2018)

**The Christi Center | 2306 Hancock Drive, Austin, TX 78756 | (512) 476-2600 | [www.christicenter.org](http://www.christicenter.org)**