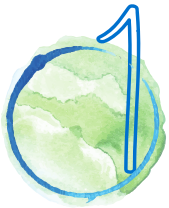


# Pioneros (Pathfinders) Técnicas para La Crianza



La muerte de alguien importante crea estrés para los niños y cuidadores. No es raro que los niños batallan con las reglas y el autocontrol. Esto es complicado como los cuidadores están experimentando su propio duelo mientras tratando de mantener la familia junta. Expertos de Judi's House han compilado décadas de conocimiento y sabiduría compartido por cuidadores en nuestros programas del cuidado de duelo en técnicas que ofrecen dirección y estrategias para ayudarle establecer su propio estilo de como apoyar a su niño en duelo.



## Cuidado propio

Cuidadores de los niños en duelo tienden estar tan enfocados en cuidar de los demás que se olvidan cuidarse a sí mismos. Esto puede llevarle a sentirse emocionalmente agotado/a y abrumado/a. Con tomarse tiempo para usted, termina teniendo energía para crear un ambiente más cariñoso y saludable para su familia.



## Escucha reflexiva

Un cambio simple en la manera de como escuchar puede ayudar a los niños sentirse escuchados y alivia la presión de sentir que debe tener las "respuestas correctas." Escucha reflexiva es repetirle a su niño/a que es lo que usted cree que están diciendo, pensando, o sintiendo. Esto les dará a los niños la oportunidad de clarificar cualquier confusión o malentendido.



## Disciplinar un niño afligido

Cuidadores frecuentemente dudan de disciplinar un niño afligido. El uso apropiado de la disciplina no solo es bueno, es lo que los niños afligidos necesitan. Ellos quizás sienten que el mundo ya no es un lugar seguro ni predecible. Retando los límites es una manera de manejar estas emociones. Los cuidadores pueden ayudar con reestableciendo las reglas y comunicar límites claros con calidez, amor, y consistencia.



## Crece su relación con elogios

Como un cuidador en su duelo, estrés diario como levantarse tarde o estancándose en tráfico son amplificadas. A pesar de estas otras presiones, intencionalmente notando los comportamientos positivos de los niños puede mejorar su estado de ánimo y fortalecer su relación. Trata de reconocer comportamientos encomiables como lavar sus dientes, completando su tarea, o limpiando.



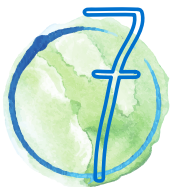
## Crear rutinas consistentes

Muchas familias comparten que encontrando un ritmo después de la muerte es difícil. Sean rutinas que existieron antes o que recién se están estableciendo, actividades regulares diarias y horarios (que hacer, tiempo de juego, hora de dormir) ayudan a los niños saber que se debe esperar. Aunque pueda ser difícil, la estructura y consistencia son componentes esenciales en apoyar la sanación de los niños.



## Tomar un descanso

Bajones y rabiets incrementados son comunes con los niños en su duelo. Cuando los niños experimentan niveles más altos de estrés, accediendo esa parte del cerebro que los ayuda a pensar, resolver problemas, planear, y razonar puede ser difícil. Si se encuentra en una lucha de poder, tome unos minutos, y dase a usted y a su niño/a un chance de calmarse y respirar.



## Apoyar limites saludables

Es importante distinguir entre preocupaciones de “tamaño infantil” y “tamaño adulto.” Cuando los cuidadores están en su duelo y se sienten abrumados y aislados, quizás sin intención compartimos nuestras preocupaciones de “tamaño adulto” con los niños. Aunque la comunicación abierta es importante, si hay veces, cuando los niños necesitan ser niños.



## Aumentar comunicación positiva

Muchos bloqueos impiden la comunicación positiva después de la muerte de una persona especial. Miembros de la familia reaccionan a la muerte de diferentes maneras y quizás tratan de protegerse uno al otro de sus propios pensamientos y sentimientos. Puede haber un cambio en los roles de la familia. En esta época de tecnología, hay mucho que nos puede distraer de las relaciones auténticas entre nosotros. Las familias benefician de enfocarse con participando en eventos diarios valiosos y tallar tiempo cada día para parar y escuchar.



## Crear nuevas memorias familiares

Cuando una familia está experimentando duelo y estrés, es fácil olvidarse de la importancia de pasar tiempo juntos haciendo actividades entre familia y creando nuevas memorias. Pasando tiempo juntos de calidad como familia no tiene que hacer un gran esfuerzo. Un picnic en el parque o jugar juegos de mesa en la casa son maneras valiosas de fomentar un sentido de cercanía y esperanza para su familia.

