



Guía de apoyo para Pérdidas Emocionales y Números de contactos para Salud Mental

Durante tiempos de tragedia es importante cuidarse a sí mismo y verificar las necesidades de los miembros de su familia. Estas hojas informativas proveen a los padres y representantes una guía de apoyo para pérdidas emocionales y números de contactos para salud mental en caso que usted o algún miembro de su familia los necesiten.

Guía de apoyo para padres y representantes en caso de pérdidas emocionales

- **Haga tiempo para hablar con su hijo(a).** Ella o él puede sentirse solo y con miedo. Escuche cuidadosamente tanto el lenguaje verbal y corporal. Si su hijo actúa indiferente, puede ser porque él o ella está teniendo dificultad manejando el sentimiento del dolor de la pérdida.
- **Permitir todos los sentimientos.** Es natural que su hijo(a) este molesto y se comporte de manera diferente después de la muerte de alguien especial. No hay sentimientos “incorrectos” pero si hay comportamiento inaceptable.
- **Utilicé conceptos y términos que el niño pueda entender.** El concepto de la muerte para el niño puede ser muy diferente al suyo. La idea del ciclo natural de la vida y la muerte es difícil para el niño en edad preescolar.
- **Involucre al niño en el proceso del duelo familiar.** No trate de “proteger” o esconder la realidad física de la muerte.
- **Hablar Honestamente.** Los niños sienten curiosidad acerca de la muerte y quieren la verdad.
- Es correcto que los niños vean a los adultos mostrar sus emociones.
- **Enfatice que la muerte no es como el sueño.** Los niños a menudo se preocupan de que no van a despertar.
- **Enfatice que la muerte física es definitiva.** Esto puede ser difícil para su hijo(a) comprenda.
- **Enfatice que la muerte no es un castigo.** Ni el niño ni el difunto están siendo castigados.
- **Brindar seguridad.** Los niños a menudo se preocupan que las personas que los cuidan también van a morir. El niño debe saber que hay alguien para cuidar de él o ella.
- **Asegurele a su hijo que él o ella no es la causa.** Su niño puede sentir que él o ella fue la razón por la persona que murió.
- **Trate de no llevar la tensión sobre el tema de la muerte en la relación con su hijo.** Problemas pequeños pueden aparecer más grandes de lo que parecen.
- **Dale tiempo para que sane.** El proceso de luto toma tiempo. Busque ayuda para usted.
Los adultos a veces necesitan mas apoyo que los niños.

Números de Contactos para Apoyo en Salud Mental:

Si su niño o familia está buscando apoyo en salud mental, por favor llame al North Marin Community Services para una evaluación confidencial: (415) 892-1643, ext 239 (Se habla Español). Todos los servicios son ofrecidos de Lunes a Viernes, 10am-8pm, con cita. Los servicios de consejería están disponibles en el NYC (680 Wilson Avenue) y en el Novato Teen Clinic (6090 Redwood Blvd) en Inglés y en Español, proveídos por profesionales con licencia de Marriage & Family Therapists (MFT), y Post Master MFT internos y quienes se están entrenando. A un precio reducido de \$30 por sesión. Visite www.northmarincs.org para más información.

- Si Ud o algún miembro de la familia esta pasando por una **crisis de salud mental**, porfavor llame a **Psychiatric Emergency** (415) 499-6666. Encuentre más programas en el area de la Baía. Llame al 211 or (800) 273-6222 gratis y es un servicio confidencial, confidencial. Gracias.