

# Duelo, pérdida y COVID-19: Perder a un cuidador

Más de 200 000 niños han perdido a uno de sus padres o a otro cuidador que vivía con ellos debido al COVID-19. Esta pérdida ha afectado especialmente a las comunidades de color. Si tu hijo perdió a un cuidador, es posible que esté lidiando con el trauma o el duelo aunque parezca que todos los demás han "vuelto a la normalidad".



## → ¿Cómo puedo saber si mi hijo está pasando por un duelo?

El duelo es una reacción normal tras la muerte de un cuidador. Es posible que notes signos de que tu hijo está afrontando el duelo. Algunas de estos signos son:

- Enfadarse con más facilidad de lo normal
- Dificultad para dormir
- Dificultad para prestar atención
- Sacar malas calificaciones
- Sentimientos de miedo sobre su seguridad o la de los demás
- Comportamientos de riesgo como consumir drogas o alcohol

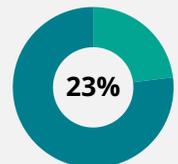
Recuerda que no todos los niños reaccionan igual ante el dolor o el estrés. Si crees que algo no va bien, habla con tu hijo.

## → ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

- Deja que tu hijo hable cuando esté preparado
  - No lo obligues a hablar si no quiere. Escúchalo atentamente y hazle preguntas sin juzgarlo. Hazle saber que todas las emociones están bien.
- Practica con tu hijo estrategias para calmarlo y afrontar sus emociones
  - Muéstrale estrategias de afrontamiento saludables. Por ejemplo, deja que te vea respirar profundamente cuando te sientas abrumado.
  - Deja que tu hijo hable o exprese sus pensamientos o sentimientos de forma creativa, como dibujando o cantando
- Responde a preguntas y comparte los hechos de forma que tu hijo pueda entenderlos
  - Sé sincero y comparte información clara y adecuada para su edad.
- Busca un consejero o terapeuta capacitado para tratar traumas y duelos infantiles
- Cuídate tu también. Los niños en duelo están mejor cuando tienen un adulto sano que cuida de ellos.



El 23% de las muertes por COVID-19 se atribuyen a personas de raza negra, a pesar de que sólo representan el 13% de la población estadounidense





## ¿Qué recursos hay disponibles para mi familia?



### Alianza Nacional para el Duelo de los Niños

Aumenta la concienciación sobre las necesidades de los niños y adolescentes que están sufriendo una muerte y proporciona educación y recursos para cualquiera que los apoye: [nacg.org](http://nacg.org)



### Dolor Oculto

Recursos para familias, educadores y miembros de la comunidad para ayudar a apoyar a aquellos que han perdido a un cuidador por COVID-19: [hiddenpain.us/get-support/](http://hiddenpain.us/get-support/)



### Sesame Street

Recursos para ayudar a los niños en su duelo.:

[sesamestreetincommunities.org/topics/grief/](http://sesamestreetincommunities.org/topics/grief/)



### Dougy Recursos de Duelo

Proporciona apoyo, recursos y formación sobre el duelo a nivel local: [dougy.org/grief-support-resources](http://dougy.org/grief-support-resources)

Los grupos minoritarios comparten experiencias diferentes a las de las personas de raza blanca. Por este motivo, sus experiencias de duelo son únicas. He aquí algunos recursos recopilados teniendo en cuenta las diferencias culturales:



### Terapia Ayana

Cuidado de la salud mental para comunidades marginalizadas e interseccionales: [facebook.com/ayanatherapy/](https://facebook.com/ayanatherapy/)



### Terapia para Chicas Negras:

[therapyforblackgirls.com/](http://therapyforblackgirls.com/)



### Duelo Latino:

[facebook.com/latinxgrief/](https://facebook.com/latinxgrief/)



### La Cena:

[thedinnerparty.org/](http://thedinnerparty.org/)



Visite nuestro sitio web para averiguar si puede recibir la vacuna COVID-19 sin costo a través del Programa "Bridge Access" de los CDC.

 [bit.ly/3QMEI8B](https://bit.ly/3QMEI8B)