

Elaborado
por
miembros
del NACG



Apoyando a los niños en duelo tras una muerte relacionada con el uso de sustancias



Introducción

Este recurso fue creado para aquellos que brindan apoyo a un niño que está en duelo tras una muerte relacionada con el uso de sustancias. En tres secciones, esta guía proporciona información relevante para los miembros de la familia o cuidadores, información para los miembros de la comunidad y una lista de recursos para aquellos que buscan información adicional.

Sabemos que las palabras que usamos al apoyar a un niño en duelo son importantes. Observarás que se utiliza un lenguaje consistente en toda esta guía para hablar sobre la muerte y el trastorno relacionado con el uso de sustancias. Estos términos evitan algunas de las asociaciones negativas que pueden derivar de otras palabras y la asignación de culpabilidad. También reconocen el trastorno por uso de sustancias como una enfermedad, separando a la persona del estigma y del juicio.

La muerte de una persona como resultado del uso de sustancias puede ser una experiencia desafiante y emocional para las familias. Su duelo puede verse complicado por sentimientos de enojo, culpa y/o tristeza. Lo más importante que podemos hacer es reconocer que cada experiencia de duelo es única, al igual que lo fue la relación con la persona fallecida. Escuchar es fundamental y es la forma más importante en que puedes apoyar a un niño o adolescente.

Las muertes relacionadas con el uso de sustancias a menudo están estigmatizadas, surgen tabúes, juicios y conceptos erróneos. El estigma asociado con la muerte puede hacer que la familia se sienta aislada, avergonzada y malentendida. También es significativa la información conocida sobre el uso de sustancias por parte de la persona. La persona podría haber tenido una enfermedad de uso de sustancias, haber usado sustancias de manera social o no constante, o haber muerto por un solo uso. El niño puede necesitar apoyo para navegar por estas y otras complejidades de una muerte relacionada con el uso de sustancias.

Una enfermedad por el uso de sustancias puede generar un estrés tremendo en la familia. La persona puede haber ocultado su enfermedad del niño, por lo que su comprensión de ello fue la ausencia de la persona fallecida. Otros pueden haber presenciado emociones expresadas de manera poco saludable o a través de la falta de emociones. Cuando alguien muere por una muerte relacionada con el uso de sustancias, el duelo puede haber comenzado antes de la muerte. Es posible que no estuvieran disponibles para el niño o que actuaran de manera diferente como resultado de su enfermedad. Además, podría haber habido conflictos previos con la persona fallecida y su muerte podría despertar sentimientos inesperados, como el alivio, que pueden ser difíciles de comprender para los niños. La naturaleza del uso de sustancias también puede influir en la experiencia de duelo. En casos de consumo prolongado, el niño podría haber experimentado un duelo anticipado antes de la muerte de la persona.

Es probable que todos los niños experimenten cambios después de la muerte de una persona significativa en su vida. Estos cambios pueden sentirse como pérdidas adicionales, desafiando el sentido de estabilidad y seguridad de un niño. Esto puede incluir mudarse de hogar o vecindario, cambiar de escuela, adaptarse a un nuevo cuidador, cambios financieros y un cambio en las responsabilidades.

Cuando buscar apoyo adicional

Después de una muerte en la familia, puede haber posibles cambios en el comportamiento de diferentes miembros de la familia. Puede ser importante buscar apoyo adicional de un profesional con experiencia y capacitación de duelo. A continuación, te proveemos algunos ejemplos de cambios para tener en cuenta:

- Dificultad para asistir al trabajo o la escuela.
- Problemas en las relaciones familiares.
- Problemas para dormir o con pesadillas.
- Sentimientos de enojo o irritabilidad inusuales.
- Aumento de problemas de salud.
- Sentimientos de desesperanza.
- Aislamiento social.
- Pensamientos o ideación suicida.

Algunos modos de recibir apoyo adicional pueden incluir grupos de apoyo, participar en campamentos de duelo, asistir a conferencias o establecer relaciones con quienes han tenido experiencias similares. Estas conexiones adicionales ofrecen a quienes están en duelo la oportunidad de obtener nuevas perspectivas sobre el duelo, formas de afrontarlo y sanar.

A veces, las personas que están sobrellevando un duelo pueden querer conectarse con otros para obtener apoyo adicional. Si un niño y su familia están conectados a una comunidad de recuperación, esto puede ayudar, ya que proporciona acceso a recursos, incluyendo grupos, patrocinadores y una comprensión del trastorno por uso de sustancias como una enfermedad. [Al-Anon, Alateen, Alatot y programas de recuperación para niños y familias también pueden ayudar.](#)

Conectar con otros permite a las personas que están sobrellevando un duelo a compartir su historia, entender que no están solos y validar y normalizar su experiencia. Es importante reconocer la disposición de un miembro de la familia, así como el tipo de apoyo necesario. Las necesidades pueden variar entre los miembros de la familia a lo largo de su duelo. Puedes encontrar apoyo adicional en tu área visitando <https://nacg.org/find-support/>.



Información para los miembros de la familia

Apoyar a los niños después de una muerte relacionada con el uso de sustancias requiere comunicación abierta, honestidad y empatía. Como adulto de confianza, puedes ser el primero en responder y reconocer abiertamente las preguntas e inquietudes del niño. Recuerda que el duelo de cada niño es único y ofrecer explicaciones apropiadas para su edad puede ayudar en su comprensión y proceso de sanación. Crear un entorno seguro de apoyo para que los niños se expresen y hagan preguntas para ayudarles a sobrellevar esta experiencia tan difícil.

Las familias pueden tener reservaciones en compartir la verdadera naturaleza de la muerte debido al estigma, la vergüenza y el shock asociados. Sin embargo, ser honesto con los niños en la conversación y proporcionar información precisa y apropiada para su edad es crucial. Puede que te preocupe que el tema sea demasiado complicado o maduro para los niños pequeños, pero recuerda que este es solo el comienzo de una conversación continua a medida que el niño crece. Si bien puedes introducir gradualmente más detalles a medida que sientas que están preparados, comprender la causa de la muerte es importante en esta conversación inicial. Sin información clara, los niños pueden crear sus propias narrativas, lo que podría llevar a malentendidos y potenciales autoacusaciones. Recuérdales que una muerte relacionada con el uso de sustancias es el resultado de una serie de factores y circunstancias. También recuérdales que ninguna persona o cosa podría haber causado o evitado la muerte..

¿Qué puede ayudar a los niños que han sido afectados por el uso de sustancias?

- Sé paciente.
- Evita hacer promesas que puedan ser difíciles de cumplir.
- Mantenlos informados. Comparte todo lo que puedas sobre lo que está por venir. Darles un sentido de previsibilidad puede ayudar a restaurar el control y la seguridad.
- Crea espacios seguros para expresar emociones intensas.
- Dedicar tiempo exclusivo para jugar y hablar con ellos.

Es útil preparar a los niños para la estigmatización o el lenguaje hiriente que podrían escuchar. Déjalos saber que estás disponible para responder preguntas que puedan tener o para escuchar, si esto llegara a pasar.

“Algunas personas pueden ser crueles con quienes usan sustancias y es posible que escuches cosas malas, hirientes, o falsas sobre ellos. Quiero que sepas que puedes venir a hablar conmigo al respecto o hacerme preguntas. Este es un espacio seguro para que digas lo que sea”.

La comprensión de la muerte y el duelo para los niños está vinculado con el desarrollo infantil. Para obtener más información sobre cómo apoyar mejor al niño, revisa nuestra guía dedicada a las [Perspectivas sobre el desarrollo](#) de niños pequeños hasta adolescentes. En caso de una muerte por suicidio, encuentra información dedicada en nuestra guía del NACG para [apoyar a los niños que están de duelo tras una muerte por suicidio](#).

Aprender más sobre los complicados factores que influyen en el uso de sustancias puede ayudar a los niños a comprender mejor las luchas que enfrenta su persona. En casos de muertes relacionadas con el uso de sustancias, algunos miembros de la familia pueden haber sido conscientes de la lucha de la persona, mientras que otros pueden no haber sabido sobre su consumo de sustancias hasta la muerte. Reconocer el uso como una enfermedad como cualquier otra condición médica, y esta comprensión puede ayudar a los niños mientras sobrellevan su duelo.

Consideraciones para las Familias

Aquí hay algunas consideraciones únicas para las familias donde una muerte está relacionada con el uso de sustancias. A continuación, se presentan algunos puntos claves para tener en cuenta:

Culpa y Autoacusación: Los miembros de la familia pueden experimentar sentimientos de culpa y autoacusación, cuestionando si pudiesen haber hecho más para prevenir la muerte o apoyar a su persona en su proceso de recuperación de su enfermedad por uso de sustancias. Reconoce estos sentimientos, pero recuérdales que el trastorno por uso de sustancias es una enfermedad y no algo que podamos controlar.

Shock e Incredulidad: La naturaleza repentina e inesperada de una muerte relacionada con el uso de sustancias puede dejar a los miembros de la familia en estado de shock e incredulidad. Puede llevarles tiempo procesar la realidad de la muerte.

Sentimiento de Aislamiento: El estigma que rodea a una muerte relacionada con el uso de sustancias puede hacer que las familias se sientan aisladas y solas en su duelo, especialmente si carecen de personas de apoyo que comprendan su experiencia. Crear un entorno sin juicios y empático para los niños es crucial para ayudar con sus emociones.

Preguntas Intrusivas: Las familias pueden encontrarse con preguntas intrusivas de otras personas sobre las circunstancias de la muerte.

Vergüenza y Estigma: En algunos casos, las familias pueden experimentar sentimientos de vergüenza y estigmatización debido a las circunstancias de la muerte, especialmente si el fallecido luchaba con una enfermedad con uso de sustancias.

Preguntas sin respuesta: La naturaleza de las muertes relacionadas con el uso de sustancias puede generar preguntas sin respuesta, especialmente en lo que respecta a si la muerte fue intencional o accidental. Además, los informes toxicológicos pueden tardar semanas o meses, prolongando la incertidumbre para las familias.

Consideraciones Legales: En casos que involucran el uso de sustancias, puede haber consideraciones legales o interacciones con el sistema de justicia. Las familias pueden estar navegando por estas complejidades mientras también procesan su duelo.

Ira y Frustración: Pueden surgir sentimientos de ira hacia la persona fallecida, hacia uno mismo o hacia otras personas a quienes los miembros de la familia creen que pudieron haber contribuido a la muerte. Proporciona un espacio seguro para expresar y procesar estas o cualquier emoción.

Duelo Anticipatorio: En casos de uso prolongado de sustancias, los sobrevivientes pueden experimentar lo que se llama como duelo anticipatorio que es la angustia sentida en los días, meses o incluso años antes de la muerte de la persona.

Sentirse Inseguro: La muerte de una persona debido al uso de sustancias puede afectar el sentido de seguridad de un niño. Crea un espacio para que compartan y procesen estos pensamientos.

Impacto en los niños: Los niños cuyas familias están afectadas por el uso de drogas pueden experimentar niveles más altos de miedo y ansiedad. Pueden empezar a actuar de manera extraña o a tener pensamientos sobre mantener secretos. Algunos pueden tener miedo de que los saquen de sus hogares. Es importante ayudarlos con estos problemas para que se sientan mejor. Si es necesario, busquen ayuda de un profesional.

Recordando más allá del consumo de sustancias: Los miembros de la familia pueden encontrar desafiante recordar a la persona más allá de sus problemas con las drogas. Compartir recuerdos de su vida puede ser útil.

Comunidades de apoyo: La conexión de un niño y su familia con una comunidad de recuperación puede proveer ayuda adicional, ya que proporciona acceso a recursos como grupos de apoyo, patrocinadores, y una comprensión del trastorno por uso de sustancias como una enfermedad.

[Grupos de familia Al-Anon también podría ayudar.](#)



Recuerda: No existe una manera “correcta” de sentir o enfrentar una muerte. El duelo de cada persona es único, por lo que es esencial permitir espacio para los sentimientos individuales. Buscar apoyo de amigos, familiares o un profesional de la salud mental puede ser beneficioso.



Consejos para guiarte al informar a un niño sobre la muerte de alguien

Como prepararte para esa conversación:

- **Dónde compartir:** En el hogar del niño o en cualquier lugar donde se sienta seguro.
- **Quién debe compartir:** Un adulto con quien el niño tenga una relación de confianza, como un cuidador, abuelo o familiar.
- **Cuando compartir:** Cuando el niño no esté hambriento, ni cansado, y cuando el adulto tenga tiempo para sentarse con el niño después y brindarle apoyo si es necesario.
- **Cómo compartir:** Sé tú mismo y utiliza un tono neutral. Se recomienda no apresurar la conversación, tomándote tu tiempo y haciendo pausas cuando sea necesario.

Recuerda:

- Permite espacio para que el niño haga preguntas a lo largo de la conversación. Las preguntas del niño son una manera de medir lo que está listo para escuchar.
- Valida y permite espacio para procesar todas las emociones que puedan surgir. Dale al niño permiso para sentir cualquier emoción y normaliza que pueda sentirse triste, enojado, confundido, feliz, preocupado, etc.
- Usa un lenguaje claro (por ejemplo, "murió" en lugar de "falleció" o "está dormido").
- Ayuda al niño a identificar a personas seguras que lo apoyarán cuando lo necesite.
- Considera ayudar a los niños y adolescentes a practicar una respuesta a preguntas sobre la muerte de su persona para que puedan sentirse más seguros y cómodos.
- Todas las familias tienen diferentes entendimientos y creencias sobre el trastorno por uso de sustancias. Te alentamos a usar explicaciones que se ajusten a las creencias de tu familia, pero sé honesto.
- Está bien tomar un descanso de la conversación y retomarla más tarde.
- **Sé receptivo a las necesidades de el niño y responde directamente a sus preguntas.**

Para acceder a más apoyo sobre cómo informar a un niño sobre el fallecimiento de alguien, te invitamos a consultar nuestra guía ["Hablemos sobre duelo: Una guía para explicarle a los niños y adolescentes que alguien ha muerto"](#).



Niños Pequeños

Desde el nacimiento hasta los 5 años

Consideraciones:

- Su comprensión de la muerte está directamente influenciada y limitada por la capacidad de los niños pequeños para entender su entorno.
- La muerte se percibe como la ausencia de un padre o cuidador.
- Los niños pueden estar preocupados por quién se ocupará de ellos.
- Los niños pueden verse a sí mismos como responsables de alguna manera de una muerte, y aún no reconocen el tiempo y la irreversibilidad de la muerte.
- Los niños pueden decir que quieren “morirse” para estar con la persona que murió.

Ejemplo de cómo compartir la noticia de una muerte relacionada con el uso de sustancias

DÓNDE COMPARTIR

En su hogar o en un lugar donde el niño se sienta seguro.

CUANDO COMPARTIR

Cuando el niño no tenga hambre o esté cansado.

COMIENZA COMPARTIENDO

“(Nombre del niño), algo muy serio ha ocurrido. (Nombre de la persona) murió, lo que significa que su cuerpo dejó de funcionar y ya no está vivo. (Nombre de la persona) no volverá.”

Sé receptivo a las necesidades de el niño y responde directamente a sus preguntas.

Algunos ejemplos de preguntas que podrían hacer son:

¿Cómo murieron?

“(Nombre de la persona) murió a causa de una enfermedad conocida como enfermedad por uso de sustancias. No puedes ver, ni contagiarte esta enfermedad a través de un estornudo, tos o dolor de estómago”.

¿Por qué lo hicieron?

“No estoy seguro. Ojalá pudiera entenderlo...”

Es normal que los niños pequeños escuchen cosas difíciles y luego continúen jugando o actúen como si no hubieran escuchado nada. Esta es una forma común en la que expresan sus emociones y duelo. Esto puede ayudar a los adultos a comprender lo que pueden tolerar en ese momento.

Niños

De 6 a 12 años

Consideraciones:

- Su comprensión de la muerte está influenciada y limitada por su capacidad para pensar en su entorno.
- Muchas emociones relacionadas con el duelo pueden ser explicadas y comprendidas. Pueden experimentar una combinación de emociones y los sentimientos pueden venir e ir.
- Sus sentimientos pueden atribuirse a varias causas. No asumas qué les hace sentir de esta manera, pregúntales. No siempre puede estar relacionado con su duelo.
- A esta edad, tienen una mejor comprensión de que no son responsables de la muerte de manera lógica, pero aún pueden tener pensamientos de que hicieron algo que contribuyó a la muerte. Es importante validar esos sentimientos mientras también se asegura de que comprendan los hechos de la muerte.
- Reconocen que la muerte es permanente.
- Serán capaces de apreciar cómo la pérdida de una persona en sus vidas los afectará con el tiempo, pero pueden no entender completamente el impacto a largo plazo de una muerte.

Ejemplo de cómo compartir la noticia de una muerte relacionada con el uso de sustancias

DÓNDE COMPARTIR

En su hogar o en un lugar donde el niño se sienta seguro.

CUANDO COMPARTIR

Cuando el niño no tenga hambre o esté cansado.

COMIENZA COMPARTIENDO

“(Nombre del niño), algo muy serio ha sucedido. (Nombre de la persona) murió, lo que significa que su cuerpo dejó de funcionar y murieron. Usaron una sustancia que hizo que su cuerpo dejara de funcionar/Una sustancia hizo que su cuerpo dejara de funcionar”.

Sé receptivo a las necesidades del niño y responde directamente a sus preguntas.

Algunos ejemplos de preguntas que podrían hacer son:

¿Por qué pasó esto? Es una pregunta muy buena y a veces no hay una respuesta simple. A veces las cosas suceden y no sabemos por qué. *“No lo se... Me gustaría saberlo también, pero algunas cosas son difíciles de entender.”*

Y podrías preguntarles:

- *“¿Cómo puedo ayudarte mejor en este momento? ¿Quieres hablar sobre lo que estás sintiendo?”*
- *“¿Qué te haría sentir mejor ahora mismo?”*

ADOLECENTES

De 13 años en adelante

Consideraciones:

- La conciencia y comprensión de la muerte en los adolescentes es similar a la de los adultos. Pueden comprender que puede haber múltiples causas y consecuencias de una muerte.
- Las emociones complejas relacionadas con el duelo pueden explicarse y comprenderse. También pueden experimentar emociones más sutiles como el arrepentimiento, la ambivalencia o el alivio. No asumas qué les hace sentir de esta manera, pregúntales. No siempre estará relacionado con su duelo.
- Los adolescentes no se ven inherentemente como responsables de una muerte, pero son propensos a analizar la información para determinar quién o qué es responsable.

Ejemplo de cómo compartir la noticia de una muerte relacionada con el uso de sustancias

DÓNDE COMPARTIR

En su hogar o en un lugar donde el adolescente se sienta seguro.

CUANDO COMPARTIR

Cuando el adolescente no tenga hambre o esté cansado.

COMIENZA COMPARTIENDO

“(Nombre de la persona) murió por el uso de una sustancia (o menciona la sustancia específica).” Comparte lo que sabes y la información que se puede compartir.

Sé receptivo a las necesidades del adolescente y responde directamente a sus preguntas.

Algunos ejemplos de preguntas que podrían hacer son los siguientes:

¿Cómo fallecieron?
“Usaron...”

¿Por qué lo hicieron?
“No estoy seguro. Me gustaría entenderlo.”

Invítales a compartir lo que piensan y saben sobre muertes relacionadas con el uso de sustancias en general y de esta muerte en particular.



Información para Miembros de la Comunidad

Como entrenador, líder juvenil, mentor, amigo de la familia u otro miembro de la comunidad que brinda apoyo, es posible que te preguntes: “¿Cuál es mi papel en ayudar a un niño o adolescente después de una muerte relacionada con el uso de sustancias?” Es común preocuparse por qué decir, cuándo decirlo y cómo pueden afectar tus interacciones. Esta guía proporcionará información práctica para ayudarte.

Factores Para Considerar Antes de Ofrecer Apoyo

Como persona de apoyo en la vida de un niño o adolescente, desempeñas un papel crítico en su duelo y proceso de sanación. Antes de hablar sobre formas en que puedes apoyar a un niño o adolescente que está en duelo por una muerte relacionada con el uso de sustancias, es importante entender algunos de los factores que hacen que este proceso de duelo sea complejo. Estar informado sobre las complejidades que rodean las muertes relacionadas con el uso de sustancias puede ayudar a guiar cómo ofreces apoyo. Si estás buscando más información sobre el duelo infantil, puedes acceder a nuestras pláticas llamadas "[GriefTalks](#)" en inglés.

A menudo, las personas no saben qué decir o hacer, por lo que terminan no diciendo y haciendo nada. Esto puede contribuir a que los niños y adolescentes se sientan aislados y sin apoyo mientras están en duelo por una muerte relacionada con el uso de sustancias.

No estar listo para compartir o hablar sobre cómo murió alguien es un derecho personal que debe ser honrado y respetado. Ten en cuenta que es posible que tengas información diferente sobre la situación de la muerte en comparación con lo que el niño comparte contigo. Tu papel es apoyarlo en lo que elija compartir contigo y nunca contradecirlo ni ofrecer detalles adicionales.

Consideraciones Importantes:

- Los niños y adolescentes se desenvuelven mejor cuando cuentan con adultos dispuestos a brindarles ayuda y apoyo. No todos los menores que experimentan la muerte de alguien significativo en sus vidas se verán afectados por un trauma. Dado que el trauma es subjetivo, es importante no asumir que una causa específica de muerte resultará traumática para ellos.
- A menudo, hay muchas preguntas sin respuesta en torno a una muerte relacionada con el uso de sustancias. Esto puede dejar a los niños y adolescentes sin saber cómo responder a preguntas o procesar la muerte.
- Diferentes opiniones culturales, religiosas, personales y políticas pueden influir en cómo un niño o adolescente reconoce y comparte una muerte relacionada con el uso de sustancias.
- Los niños y adolescentes que están en duelo por una muerte relacionada con el uso de sustancias pueden experimentar sentimientos intensos de culpa, arrepentimiento, ira, alivio, vergüenza y autoacusación.
- Deja de lado tus pensamientos y creencias sobre el uso de sustancias antes de ofrecer apoyo al niño.

Cómo Ser una Persona de Apoyo

Aquí hay algunas formas de ser solidario y crear un espacio seguro para los niños y adolescentes que están en duelo por una muerte relacionada con el uso de sustancias.

Está presente y se tú mismo. Después de una muerte relacionada con el uso de sustancias, los niños y adolescentes pueden enfrentar numerosos cambios. Necesitan contar con personas y entornos que les brinden seguridad y consistencia. Tu autenticidad es crucial; deben verte tal como eres en cada encuentro.

Habla abiertamente, honestamente y sin juzgar. Ser un adulto seguro requiere ser un adulto confiable. Encuentra una oportunidad para conversar y reconocer la muerte y comunicarle que eres una persona segura con la que pueden hablar y que no los juzgará.

“Oye, (nombre del niño o adolescente), ¿tienes un minuto? Solo quería decirte que me enteré de la muerte de (nombre del fallecido). Cosas como esta pueden ser realmente difíciles de hablar, pero quiero que sepas que siempre puedes hablar conmigo al respecto. Me importas y quiero apoyarte.”

Sé un buen oyente. Cuando escuchas atentamente, creas un ambiente seguro donde se pueden tener conversaciones difíciles. Elimina las distracciones para poder concentrarte completamente en el niño o adolescente. Observa tanto sus palabras como su lenguaje corporal para entender lo que están expresando. Asegúrate de comprender lo que dicen haciendo preguntas claras y mostrando empatía hacia sus sentimientos, sin juzgarlo..

- *¿Cuál es el nombre de tu persona que murió? Cuéntame sobre tu persona. ¿Cuál era su color favorito? ¿Canción? ¿Estación? ¿Fiesta? ¿Comida? ¿Música?*
- *¿Qué te reconforta en los días difíciles y qué haces para superar los días difíciles (es decir, habilidades para sobrellevar)?*
- *¿En qué estás pensando?*
- *¿Qué tienes en mente?*
- *¿Cómo estás hoy?*

Pide permiso y respeta los límites. Cuando alguien muere por una muerte relacionada con el uso de sustancias, los niños y adolescentes reciben muchas preguntas a las que pueden no estar listos para responder y pueden sentir presión para hablar sobre lo que sucedió. Como persona de apoyo, pregúntale al niño o adolescente qué y cómo les gustaría compartir la información, si es que desean hacerlo. Al hacer esto, les das al niño o adolescente la opción y la voz sobre cómo se comparte esta noticia, si no desean que se comparta nada, respeta eso también.

Concéntrate en sus emociones y no en los detalles. Los detalles son menos importantes que las emociones del niño sobre ellos. Permite espacio para que el niño comparta cómo se siente en lugar de centrarte en lo que sucedió.

Ten seguimiento. Recuerda el duelo no es lineal. Observa cómo el niño o adolescente va superando nuevos retos y alcanzando hitos importantes en su desarrollo. Hacer un seguimiento en estos momentos demuestra que comprendes que el duelo es un proceso continuo y que te importa su bienestar.

“Recuerdo que dijiste que [insertar festividad] era la festividad favorita de tu papá. Con [insertar festividad] siendo la próxima semana, quería ver cómo estás y qué planes tienes para ese día.”

Proporciona un lugar seguro. Designa un espacio, ya sea una oficina vacía, un rincón con hojas para colorear o una habitación apartada, para que un niño o adolescente lo utilice según su necesidad. Esto puede ayudarles a sentirse seguros y tener control cuando se sientan abrumados o sobreestimulados, sin necesidad de explicar sus emociones.

Ayuda a crear comunidades de apoyo. Los niños y adolescentes que están en duelo por una muerte relacionada con el uso de sustancias pueden experimentar comentarios e interrogantes insensibles y dolorosos. En tu papel, es importante informar a otros sobre la expectativa de ser solidarios.

Considera compartir con tus compañeros:

“Cuando alguien muere, ciertas cosas que decimos o preguntas que hacemos pueden ser difíciles de escuchar para el niño que está en duelo. Intentemos hacer nuestro mejor esfuerzo para evitar hacer demasiadas preguntas o hacer comentarios que puedan causar dolor, tristeza, culpa o vergüenza. En su lugar, puedes mostrar tu apoyo y hacer tu mejor esfuerzo para ayudar a la persona que está en duelo a sentirse amada y cuidada”.

¡Cuidate a ti mismo también! Apoyar a un niño o adolescente que está atravesando el duelo por una muerte relacionada con el uso de sustancias puede ser abrumador en ocasiones. Puedes encontrarte cuestionando repentinamente tu necesidad de apoyo emocional. Al brindar cuidado emocional y práctico de forma continua a alguien cercano, es posible que experimentes fatiga por compasión, un agotamiento emocional y físico que surge al cuidar de otros. Recuerda que tu papel es estar presente de manera pequeña, consistente y manejable. Nadie puede asumir la responsabilidad exclusiva de apoyar a un niño o adolescente en duelo. Se requiere una red de adultos trabajando juntos para ofrecer un apoyo adecuado después de una muerte relacionada con el uso de sustancias.

Sé receptivo con los niños cuando expresen sus emociones. A menudo, no hay palabras “correctas” para decir cuando se apoya a niños que están de luto. Es fundamental validar cualquier emoción que compartan y seguir participando en sus vidas de manera constante con el paso del tiempo. Dependiendo de tu relación con el niño, puede ser útil establecer recordatorios de algunos días que podrían ser difíciles para ellos, como el primer día de regreso a la escuela, el Día de la Madre/Del Padre, cumpleaños, aniversarios, etc. El seguimiento durante el mes y el año después de la pérdida es tan importante como el apoyo inmediato después del fallecimiento.

Mantén la curiosidad. Es importante evitar hacer suposiciones sobre los pensamientos o sentimientos del niño. Utiliza preguntas abiertas, como “¿Puedes contarme más?” y invita al niño a compartir. Observa tanto las palabras que utilizan como sus expresiones corporales cuando hablan, o si deciden no hablar. No podemos conocer todas las experiencias por las que ha pasado una persona. Además, es fundamental reconocer que el niño podría haber estado expuesto a un trastorno por el uso de sustancias antes del fallecimiento de su persona. Dependiendo de tu relación con el niño, puede que no sea apropiado saber (o preguntar) sobre esto. Sin embargo, independientemente de tu relación con el niño, es importante recordar que sus experiencias son relevantes para cómo están procesando su duelo.



Recursos Adicionales

Recursos Adicionales

La inclusión de cualquier organización o recurso no implica o constituye un respaldo o recomendación, ni la exclusión implica desaprobación.

Recursos disponibles en español:

- Instituto de la Mente Infantil: Ayudar a los Niños a Afrontar el Duelo (Consejos para una Muerte Traumática como el Suicidio o Sobredosis) https://childmind.org/es/guia/guia-sobre-como-ayudar-a-los-ninos-a-enfrentar-el-duelo/#block_65724381e3533
- Sesame Workshop: Recursos y apoyo para familias que luchan con la adicción de un padre, <https://sesameworkshop.org/resources/como-explicar-la-adiccion/>
- Eluna: Cómo Explicar la Adicción y el Trastorno por Uso de Sustancias a los Niños (6-12 años), <https://elunanetwork.org/resources/en-espanol-como-explicar-la-adiccion-y-el-trastorno-por-consumo-de-sustancias-a-ninos-y-ninas-6-12>
- Al-Anon, Alateen, Alatot y Programas de Recuperación Familiar y para Niños, <https://al-anon.org/es/>

Recursos disponibles en inglés:

- Hey Sigmund: Consejos para Hablar con Niños sobre Adicción y Duelo por Sobredosis, <https://www.heysigmund.com/tips-talking-children-addiction/>
- Sacramento Funeral and Cremation: Cómo Ayudarte a Sanar Cuando Alguien a Quien Amas Muere por Sobredosis de Drogas, <https://www.sacramentofuneralandcremation.com/griefarticle/article/overdose>
- Cake: Qué Decir si Perdiste a un Hijo por una Sobredosis de Drogas: Más de 25 Ideas, <https://www.joincake.com/blog/what-to-say-to-someone-who-lost-their-child-to-drugs/>
- NPR Houston Public Media: Cuando un Ser Querido Muere por Sobredosis, ¿Qué Sucede con la Familia?, <https://www.npr.org/2016/02/18/464463631/when-a-loved-one-dies-of-overdose-what-happens-to-the-family>
- Administración para el Control de Drogas de Estados Unidos: Una Pastilla Puede Matar, <https://www.dea.gov/onepill>
- Very Well Mind: Cómo Hablar con los Niños sobre la Adicción de un Padre, <https://www.verywellmind.com/what-to-tell-children-about-a-parents-addiction-66633>
- American Addiction Centers: 5 Consejos para Explicar las Muertes por Sobredosis a Nuestros Hijos, <https://projectknow.com/blog/5-tips-for-explaining-overdose-deaths-to-our-children/>
- Universidad de Minnesota: Hablar con los Niños sobre la Muerte por Sobredosis, <https://opioid.umn.edu/talking-kids-overdose#:~:text=Even%20if%20a%20person%20living,or%20other%20types%20of%20loss.>

Recursos Adicionales (Continuación)

La inclusión de cualquier organización o recurso no implica o constituye un respaldo o recomendación, ni la exclusión implica desaprobación.

Libros en inglés:

- Bucci, M., Marques, S. S., Oh, D., & Harris, N. B. (2016). *Estrés Tóxico en Niños y Adolescentes*. *Avances en pediatría*, 63(1), 403–428. <https://doi.org/10.1016/j.yapd.2016.04.002>
- Dyson J. L. (1990). *El efecto de la violencia familiar en el desempeño académico y comportamiento de los niños*. *Revista de la Asociación Médica Nacional*, 82(1), 17–22.
- D'Arrigo, T. (2022). *Duelo Severo Ligado a la Experiencia y Testimonio de Sobredosis*. *Noticias Psiquiátricas*; Asociación Psiquiátrica Americana. <https://doi.org/10.1176/appi.pn.2022.10.10.16>
- Formica, S. W., Apsler, R., Wilkins, L., Ruiz, S., Reilly, B., & Walley, A. Y. (2018). *Alcance posterior a la sobredosis de opioides por parte de agencias de salud pública y seguridad pública: Exploración de programas emergentes en Massachusetts*. *La Revista Internacional de Políticas de Droga*, 54, 43–50. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2018.01.001>
- Huber, M.J., Umphrey, J.E., Surico, E.F., Lepore-Jentleson, J., & Johns, B. (2019). *Conversaciones para el Cambio: Esfuerzo Comunitario para Reducir las Sobredosis y Muertes Relacionadas con los Opioides*.
- Ray, M., Roberts, J., & O, R. L. (2018). *Alguien que Amo Murió por una Sobredosis de Drogas*. Corporación Centering.
- Uzwiak, B. A., Hudgins, A., & Pizzicato, L. N. (2021). *Legados de la guerra contra las drogas: Familiares de personas que fallecieron por sobredosis de opioides y las intervenciones de reducción de daños en Filadelfia*. *La Revista Internacional de Políticas de Drogas*, 97, 103351. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103351>
- Winstanley, E. L., & Stover, A. N. (2019). *El Impacto de la Epidemia de Opioides en Niños y Adolescentes*. *Terapéutica Clínica*, 41(9), 1655–1662. <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2019.06.003>
- Wolfelt, A. D., PhD. (2020). *Comprendiendo tu Duelo después de la Muerte por Sobredosis de Drogas*. Editorial Companion.

Enlaces útiles para información adicional de NACG:

- Apoyando a los niños que están sobrellevando un duelo tras una muerte por suicidio: <https://indd.adobe.com/view/2304193b-7eb9-4d0a-b519-e7199e5f9f6b>
- Perspectivas sobre el desarrollo de niños pequeños hasta adolescentes: <https://indd.adobe.com/view/9403fa4c-45c7-43cd-8247-1776ee98858d>
- Hablemos sobre duelo: Una guía para explicarle a los niños y adolescentes que alguien ha muerto: <https://indd.adobe.com/view/893a4f2f-2bd8-4c3c-ad82-252a73c9be96>
- NACG Grief Talks (Pláticas sobre el duelo, disponibles en inglés): <https://nacg.org/resource-library/?topic=griefftalk>
- Biblioteca de Recursos de NACG: <https://www.nacg.org/resources>
- Encontrar Apoyo de NACG: <https://www.nacg.org/find-support>

***Declaración de Género Inclusivo:** En el contexto de este documento, la utilización del término 'niños' abarca tanto a niños como a niñas, así como a cualquier otra identidad de género o expresión de género que se encuentre dentro del espectro de la niñez. Esta elección de lenguaje está destinada a promover la inclusión y el respeto hacia la diversidad de identidades de género y géneros no binarios.



La Alianza Nacional para el Duelo Infantil (NACG, por sus siglas en inglés) es una organización sin fines de lucro que crea conciencia sobre las necesidades de los niños y los adolescentes que están en duelo por una muerte y brindan educación y recursos para cualquier persona que los apoye. Nuestra visión es que ningún niño tenga que pasar por un duelo solo. Visita childrengrieve.org para acceder a estos y otros recursos.

Queremos expresar nuestro agradecimiento a los siguientes miembros y organizaciones del NACG que contribuyeron al contenido de este recurso: (listados en orden alfabético por apellido).

*Dakota Becker, LCSW, Yale Child Study Center, New Haven, CT
Kailey Bradley, MA, LPCC-S, NCC, FT, Refuge Counseling, Ashland, OH
Betsy Flores, MA, ATR, CCLS, Rick's Place, Wilbraham MA
Michelle Halm, MA, M.Ed., PEL, FT, Pillars Community Health | Buddy's Place, Western Springs, IL
Ryan Loiselle, MSW, LICSW, FRIENDS WAY, Warick, RI
Suzannah McNamara, MS, NCC, Philly HEALS, Philadelphia, PA
Kaylin Parsons, The Tristesse Grief Center, Tulsa, OK
Jessica Porte, MA, Wayfinder Family Co., Carlsbad, CA
Dr. Karen S. Scott, EdD, LPC, Lost & Found Grief Center, Springfield, MO*

Personal de NACG

*Liz Bowes, CLS, Program Manager
Deirdra Flavin, MSc, CFRE, National Marketing & Development Director
Julie Hennington, LMSW, Business Manager
Vicki Jay, Chief Executive Officer
Megan Lopez, MSW, LMSW, National Program Director
Josephine Wheeler Ahart, MA, LPC, Marketing & Development Manager*

Derechos de autor © 2023 por la Alianza Nacional para el Duelo Infantil. Todos los derechos reservados. Este conjunto de herramientas fue lanzado por primera vez en 2017 y ha sido actualizado más recientemente en 2023. Puedes citar, enlazar, republicar o traducir este artículo en su totalidad, siempre y cuando otorgues crédito a la NACG y añadas un enlace activo de regreso al sitio web de la NACG en nacg.org.

Este conjunto de herramientas fue creado con inversión filantrópica de nuestro socio, [Dignity Memorial](https://dignitymemorial.com).

