

# Coloreo a mi manera: **Aprendizaje sobre la pérdida y el dolor**



**Bradley Hospital**

*Lifespan. Delivering health with care.®*

**AUTORA:**

**Mary Sullivan, PhD, MA, BSN**  
*Jefa de Enfermería, Bradley Hospital*

**ILUSTRADORA:**

**Melissa J. Weaver, LMHC, ATR-BC**  
*Gerente del Programa de Medicina Natural*



## Acerca de Bradley Hospital

**Bradley Hospital** fue el primer hospital de psiquiatría infantil de los Estados Unidos, fundado en 1931, y ofrece la más amplia gama de servicios de salud conductual para niños del país. Su misión es brindar una amplia variedad de servicios de salud mental de calidad y centrados en la familia dirigidos a niños y adolescentes con importantes trastornos psiquiátricos, conductuales o del desarrollo. Bradley Hospital apunta a la excelencia en la capacitación y la investigación y a mejorar el estado de salud de la comunidad como parte de un sistema de atención de la salud amplio, integrado y accesible.

Bradley Hospital es un recurso fundamental para las familias del sur de Nueva Inglaterra y para aquellos que viajan desde otras partes del país y del exterior. Ofrece fiabilidad en la continuidad asistencial, que incluye atención ambulatoria, tratamientos ambulatorios intensivos, domiciliarios, hospitalización parcial e internación de casos críticos, así como servicios residenciales y de educación especial.

Como filial de enseñanza e investigación de la Facultad de Medicina Warren Alpert de la Universidad de Brown, el Hospital Bradley investiga las causas de los problemas de salud mental infantil y crea tratamientos eficaces para mejorar la vida de los niños.



**Bradley Hospital**  
*Lifespan. Delivering health with care.®*

«No existen las despedidas entre nosotros.  
Allí donde estés, te llevaré siempre en mi corazón».

– Mahatma Gandhi

El dolor por la pérdida de alguien es una de las emociones más fuertes que podemos experimentar, y los niños son particularmente sensibles en esta situación. La muerte nos afecta a todos de distintas maneras.

Los médicos de Bradley Hospital han creado este libro para colorear a modo de disparador para que los niños encuentren la manera de contarles a los adultos cómo atraviesan su dolor.

Esperamos que este recurso resulte un desahogo creativo para los niños y una herramienta útil para que los padres/madres y cuidadores ayuden a aquellos que son más vulnerables a la hora de transitar sus sentimientos de pérdida, enojo y tristeza.

En nuestro intento de apoyar a nuestro hijos con su dolor, debemos recordar que la manera en que la pérdida afecta sus vidas puede resultar abrumador. Tener rutinas fijas, dar lugar a las expresiones de dolor, crear oportunidades para recordar a la persona fallecida y ofrecer consuelo son todas formas de apoyar a un niño o niña que atraviesa un duelo.

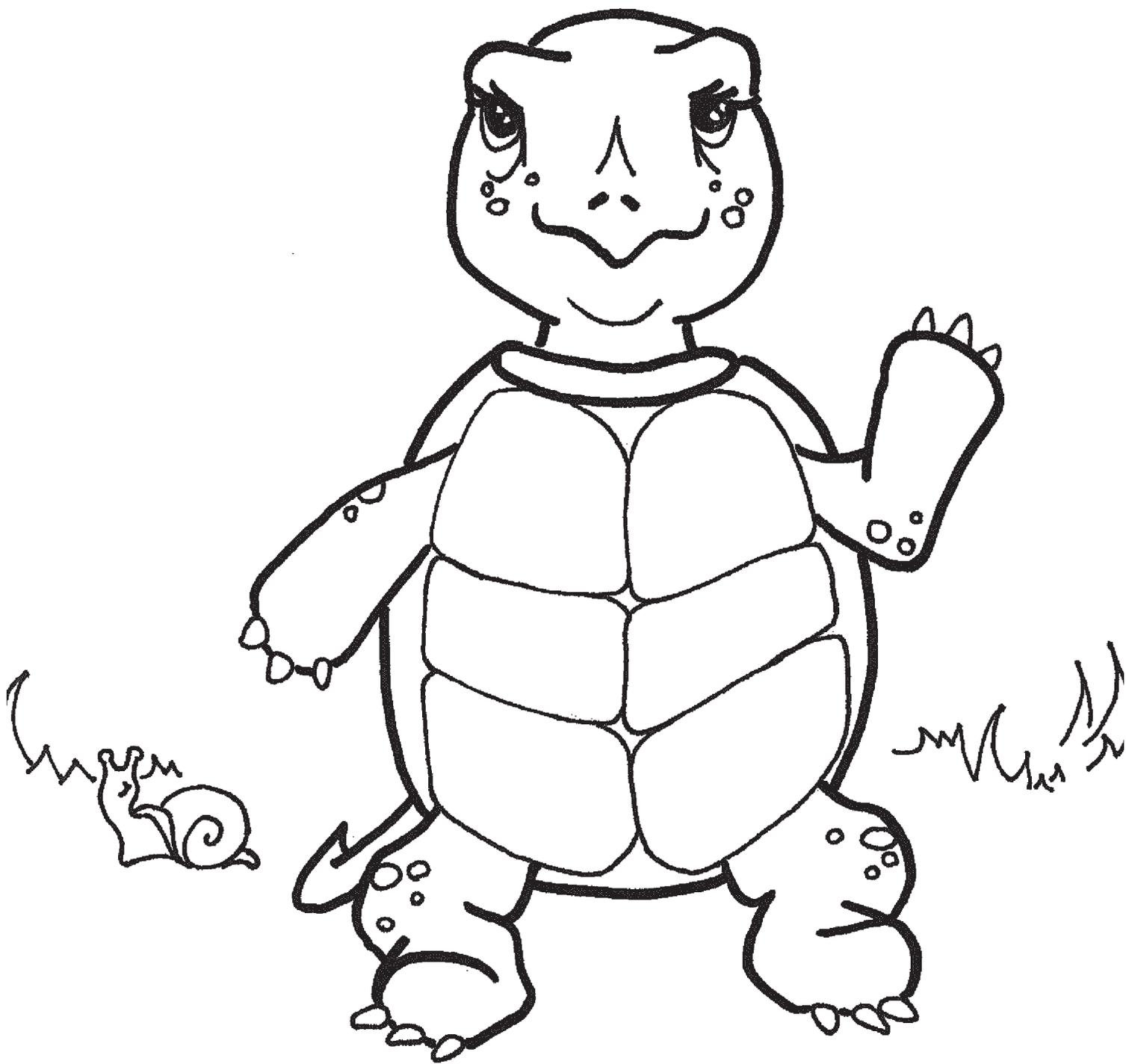
Los padres/madres y cuidadores no pueden evitarle el dolor de la pérdida a un niño o niña. Sin embargo, pueden crear un entorno afectuoso, seguro y de aceptación que ayude a procesar el dolor de la pérdida y sienta las bases de la sanación.

Esperamos que este libro para colorear les resulte un elemento de ayuda.

Atentamente.

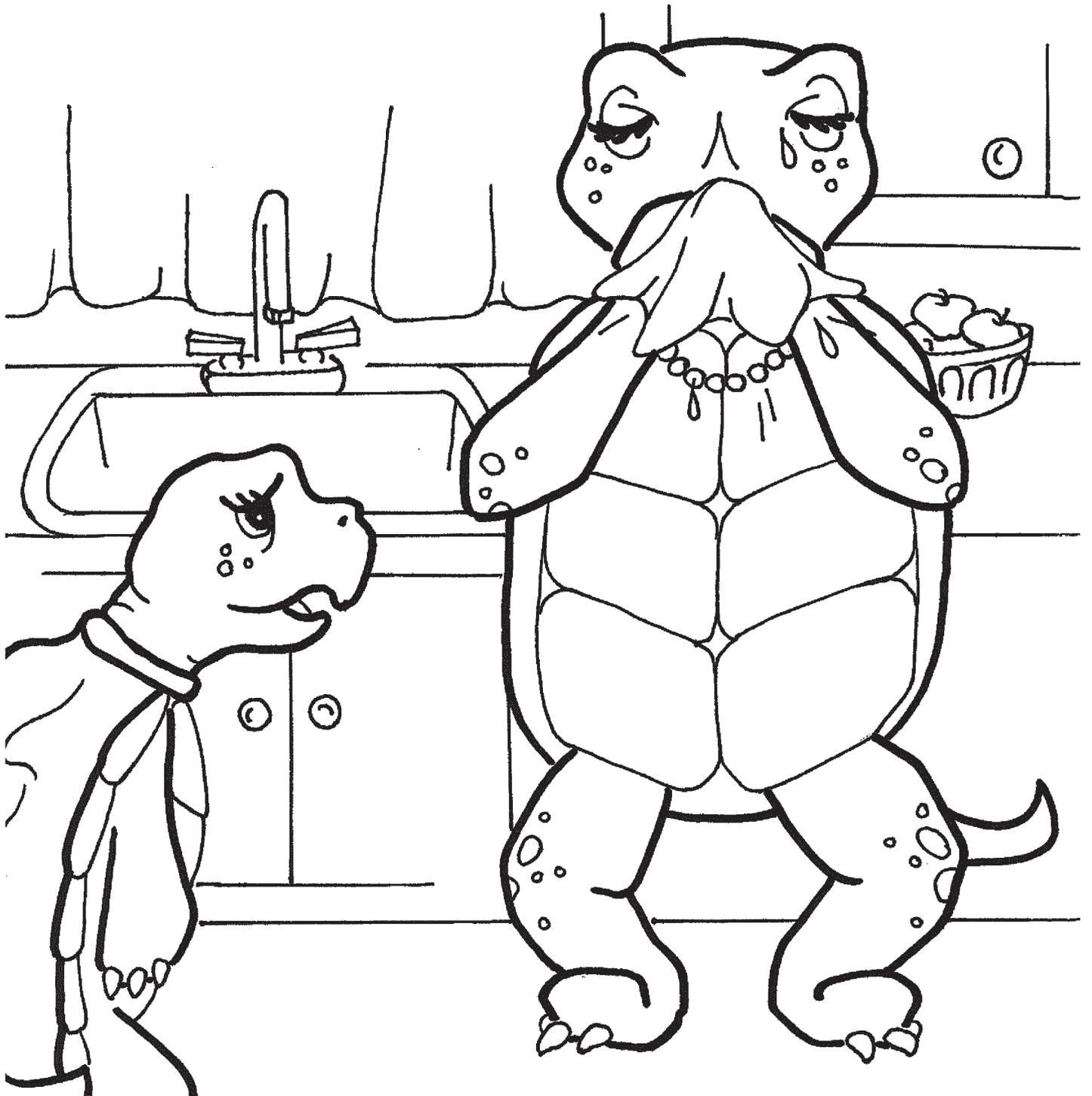


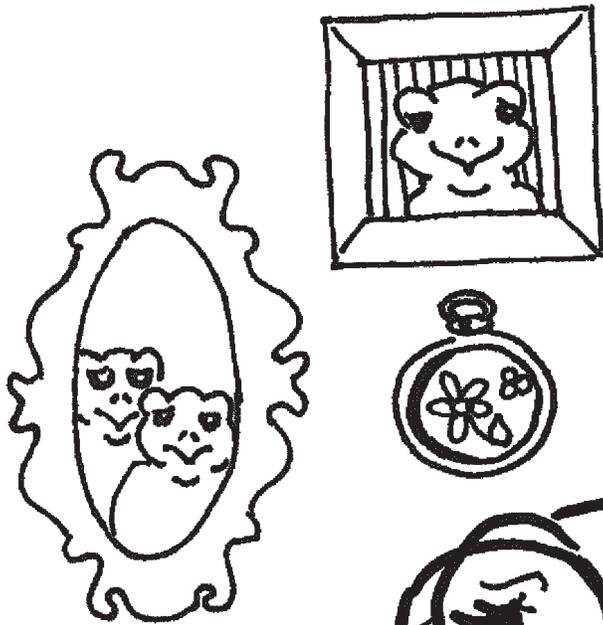
**Henry T. Sachs III, MD**  
*Presidente, Bradley Hospital*



Hola. Mi nombre es Torri. Torri «la Tortuga» para ser precisa.

Hoy estoy triste. Cuando entré en la cocina, mi mamá estaba llorando. Le pregunté por qué estaba triste, y me dijo que mi abuela está muy enferma.





Voy a visitar a mi abuela todos los domingos. Jugamos a las damas y horneamos galletas de caracoles las dos juntas. La quiero muchísimo. Estoy preocupada porque mi abuela no se siente bien.

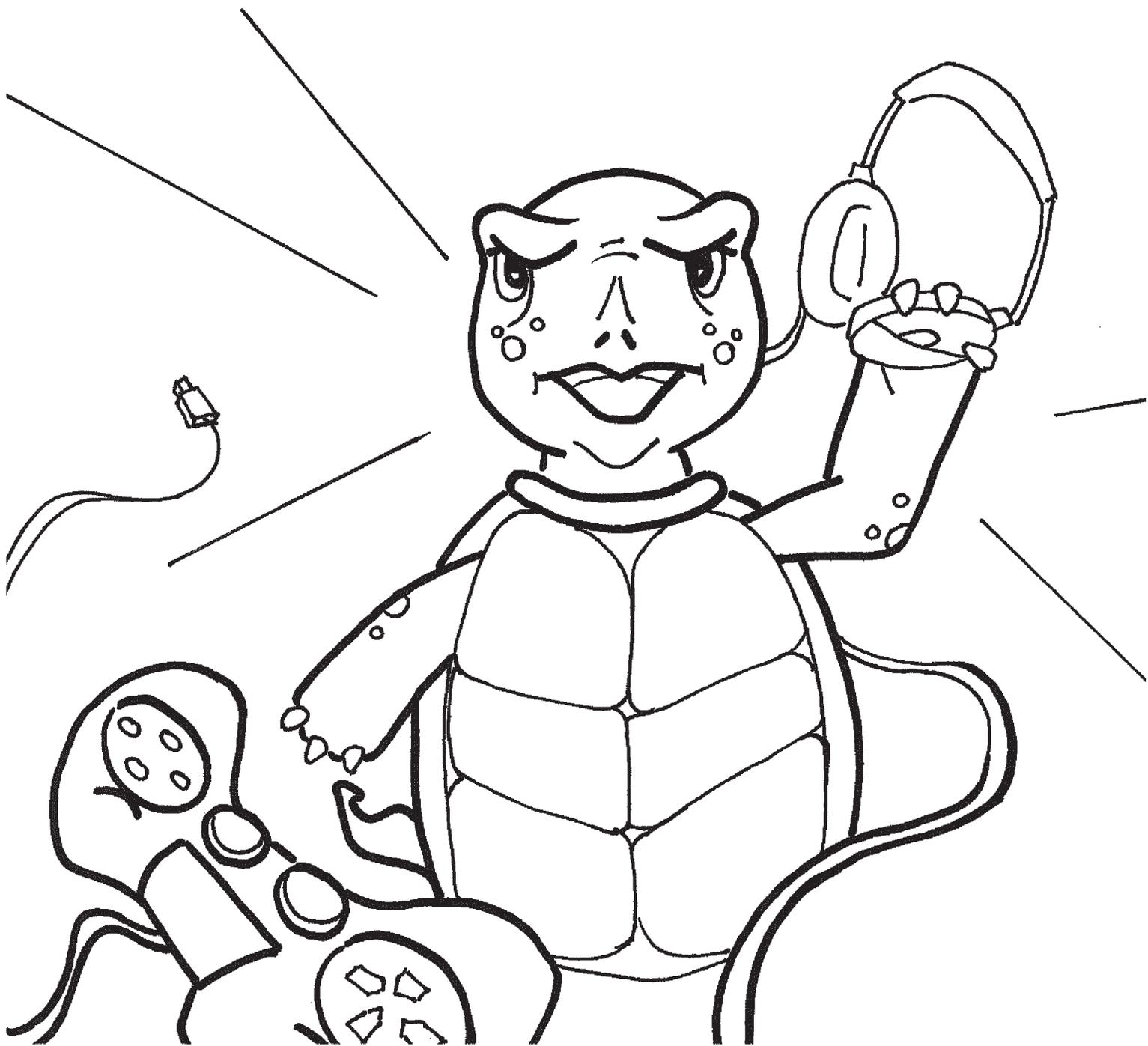




Creo que tiene un resfriado fuerte. Hablé con ella por teléfono y le dije que tiene que descansar y ponerse unas medias abrigadas.

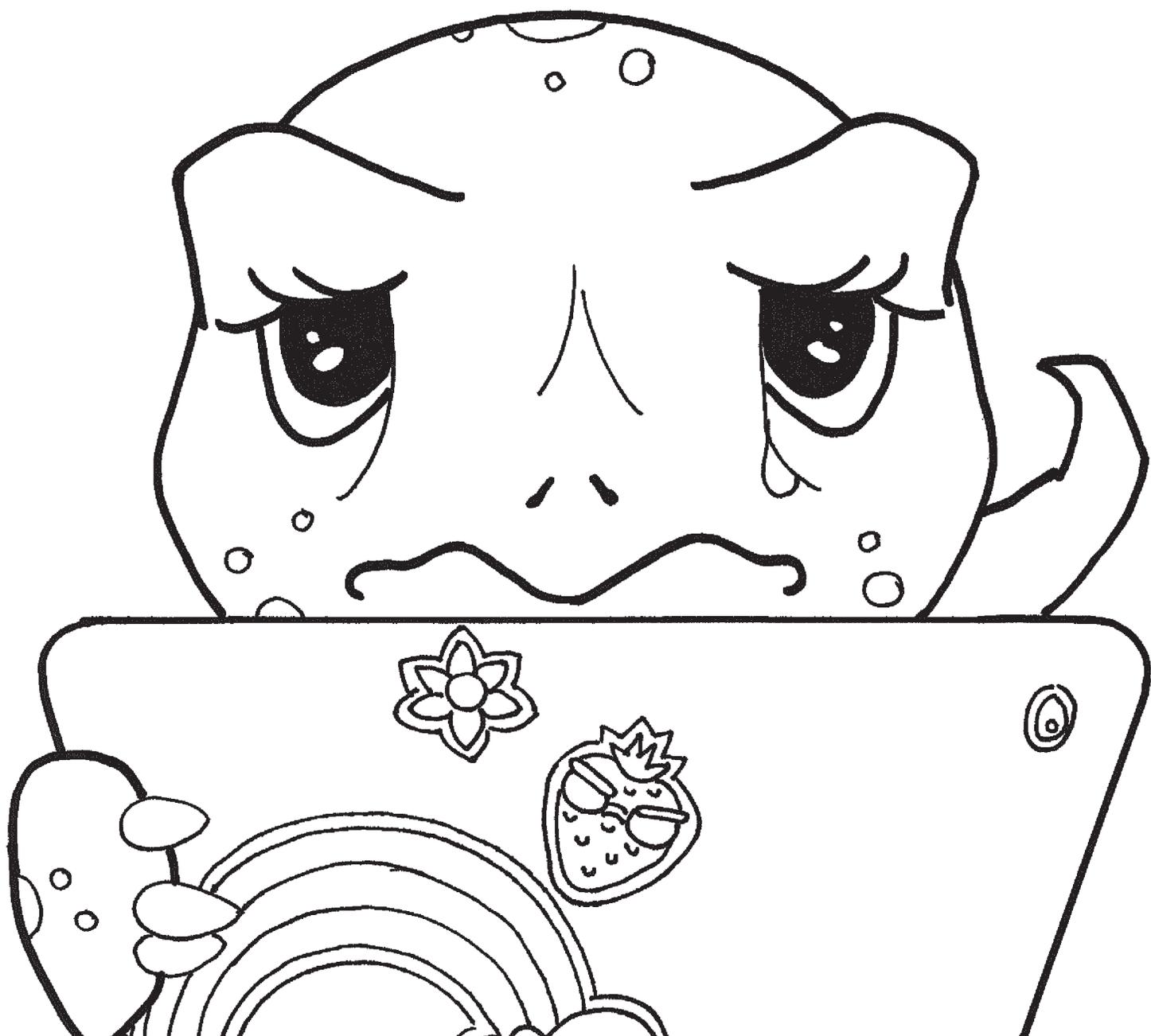


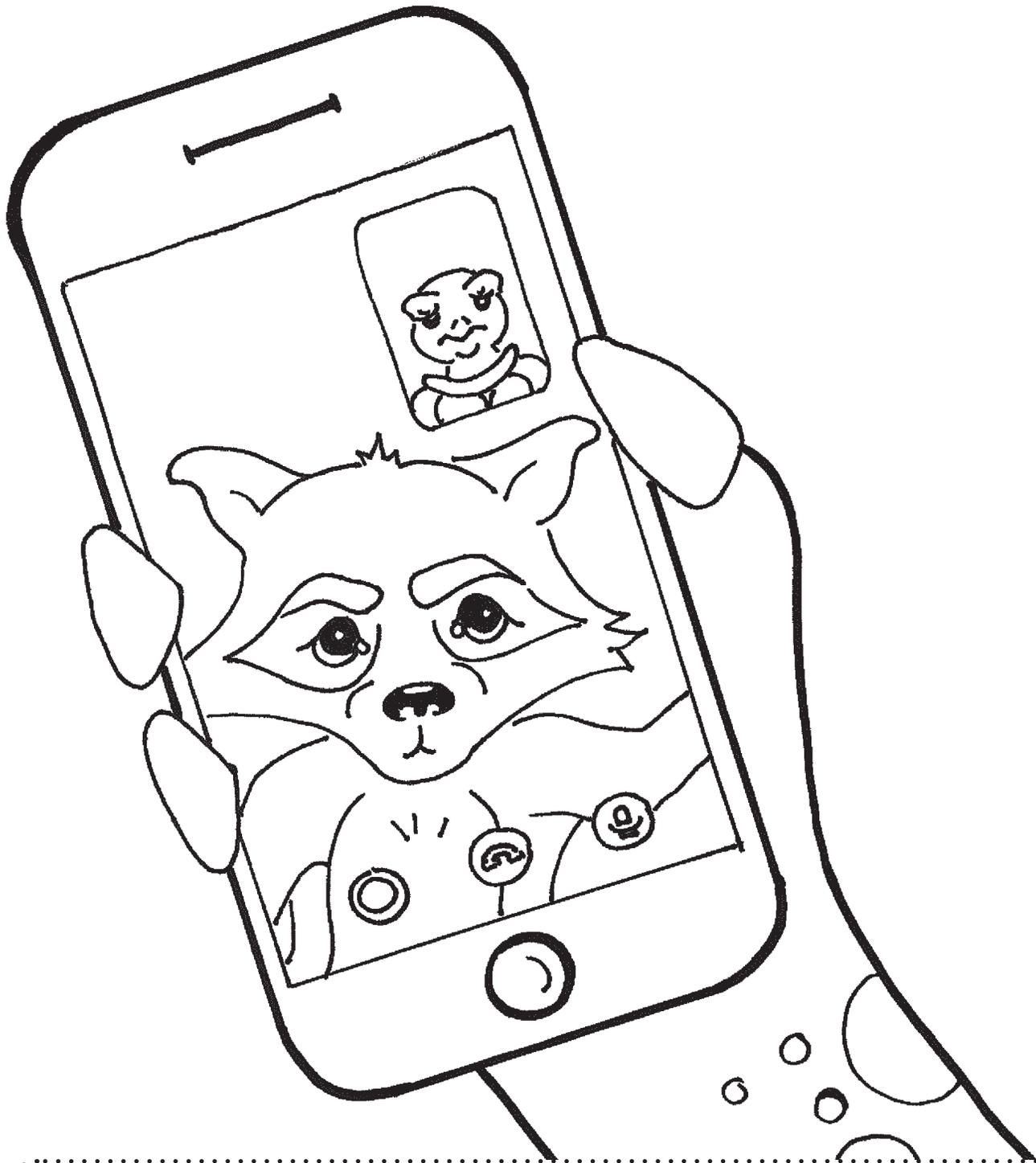
Las cosas no van bien. La abuela está peor y anoche tuvo que ir al hospital. Se tiene que quedar allí unos días. Estoy asustada, pero tengo un plan. Le mandé una tarjeta de buenos deseos hecha por mí. Prometo hacer mi tarea escolar todas las noches. ¡No miraré TV ni jugaré videojuegos hasta que no termine toda la tarea! Si hago todo eso, creo que mi abuela va a mejorar.



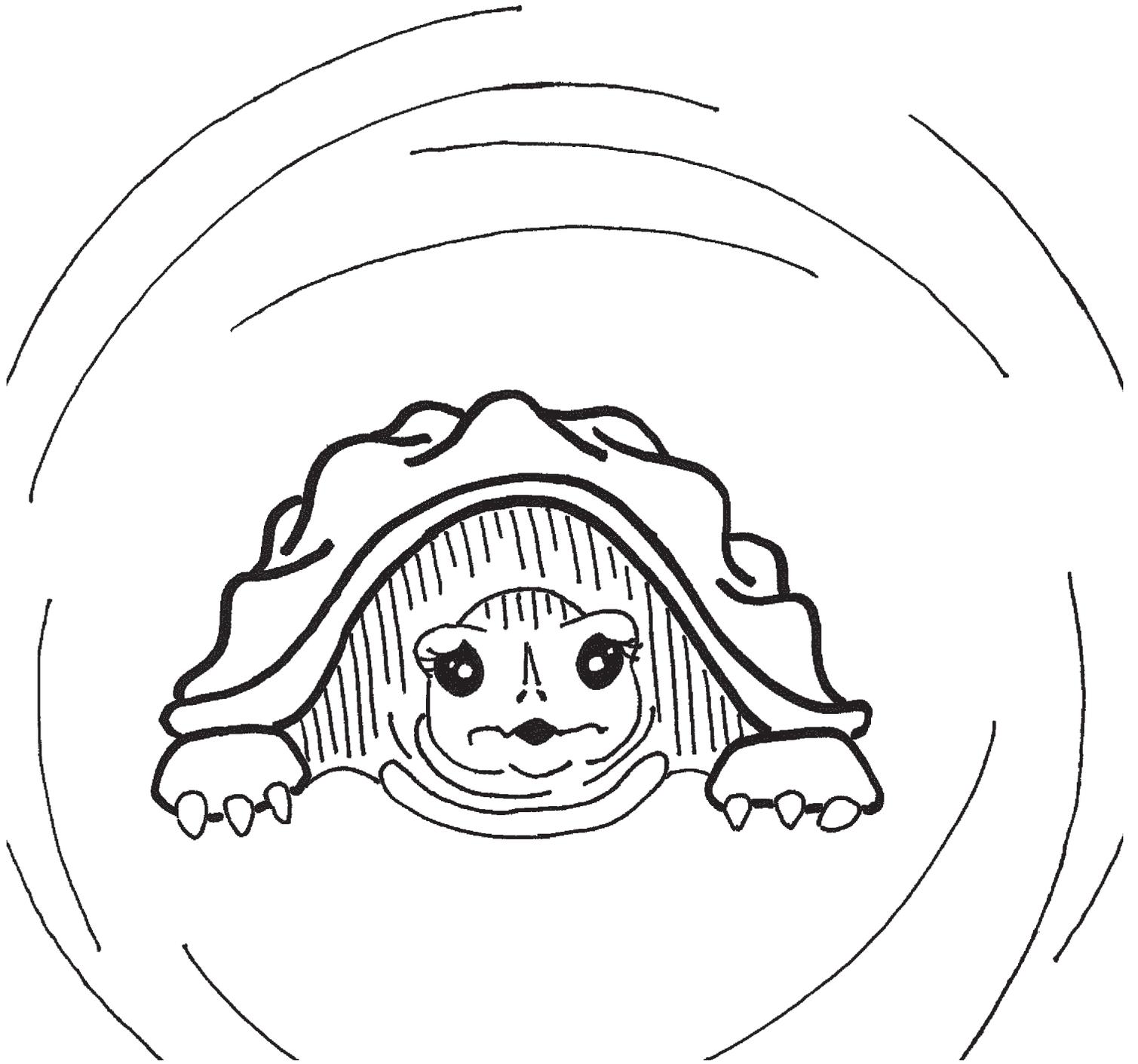
La abuela no está nada bien. ¡Estoy tan enojada! Estuve haciendo toda mi tarea y no cambió nada. Estoy furiosa porque mi plan no funcionó. Creí que esto iba a ayudar a que la abuela mejore.

¡No lo puedo creer! Mamá me dijo que la abuela va a recibir sus últimos cuidados. Esto quiere decir que la abuela no va a mejorar, pero los médicos y las enfermeras se van a ocupar de que esté lo mejor posible y no tenga dolor. Quiero hacer de cuenta que esto no es verdad. Hoy chateamos por video con la abuela. Traté de no llorar cuando hablaba con ella, pero creo que se me escaparon algunas lágrimas. No podía contenerlas.





Hoy hablé con mi amigo Rizzo «el Mapache». Le conté que tengo tantas emociones fuertes desde que la abuela se enfermó. Rizzo pasó por lo mismo cuando se mudó de su viejo vecindario y tuvo que cambiar de escuela. Los dos pensamos que los cambios grandes son muy difíciles de manejar, sobre todo cuando no entendemos muy bien lo que está pasando.

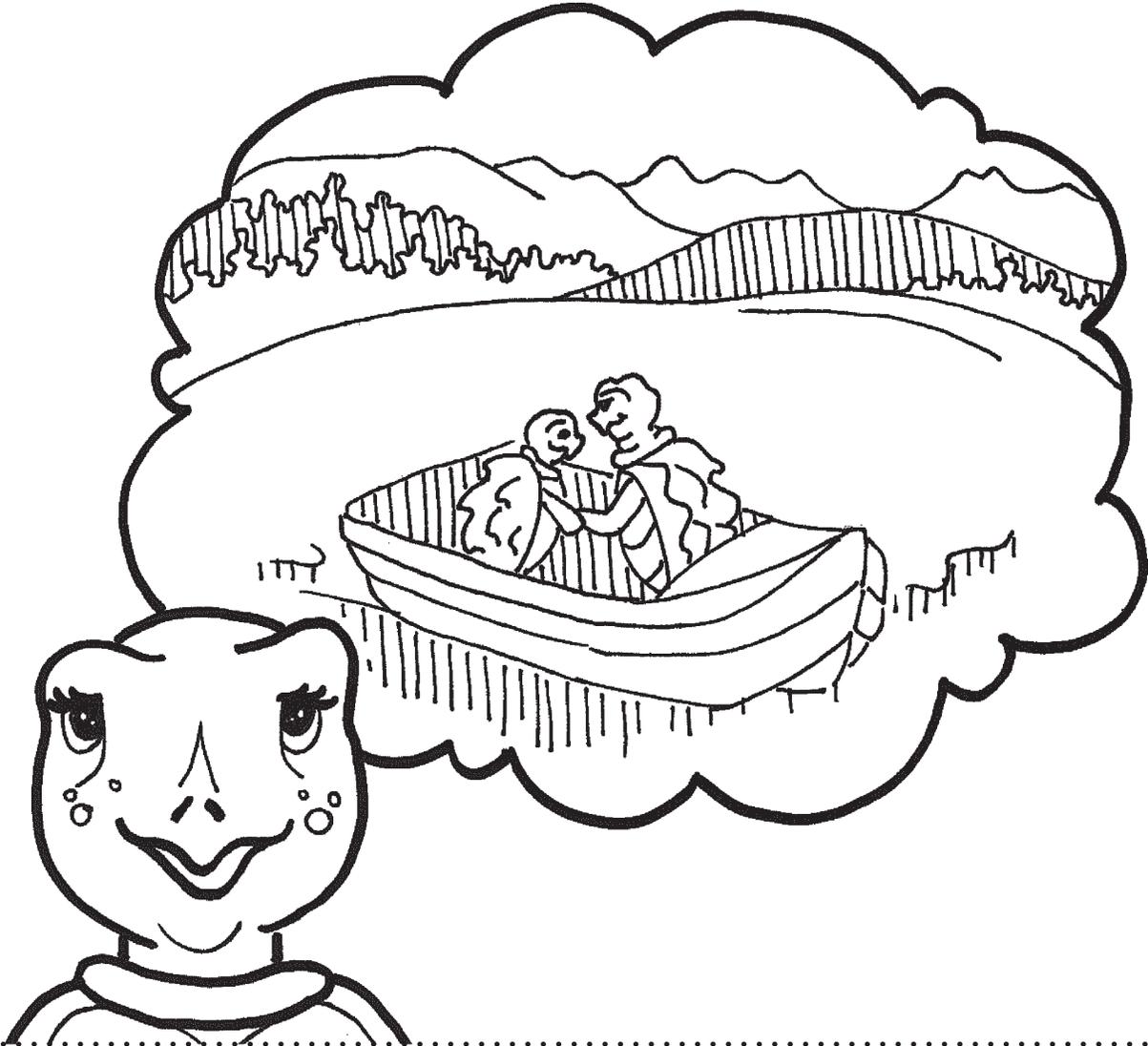


**Este es el peor día de mi vida. Anoche murió mi abuela.**

Mi mamá me dio la noticia esta mañana.  
¡Todavía estaba en la cama y quería  
esconderme debajo de las mantas y no salir  
nunca más! Después hablé con mi mamá  
sobre todo. Me dijo que en los próximos  
días iban a venir muchos familiares para  
consolarnos. También vamos a hacer una  
ceremonia de homenaje para mi abuela.

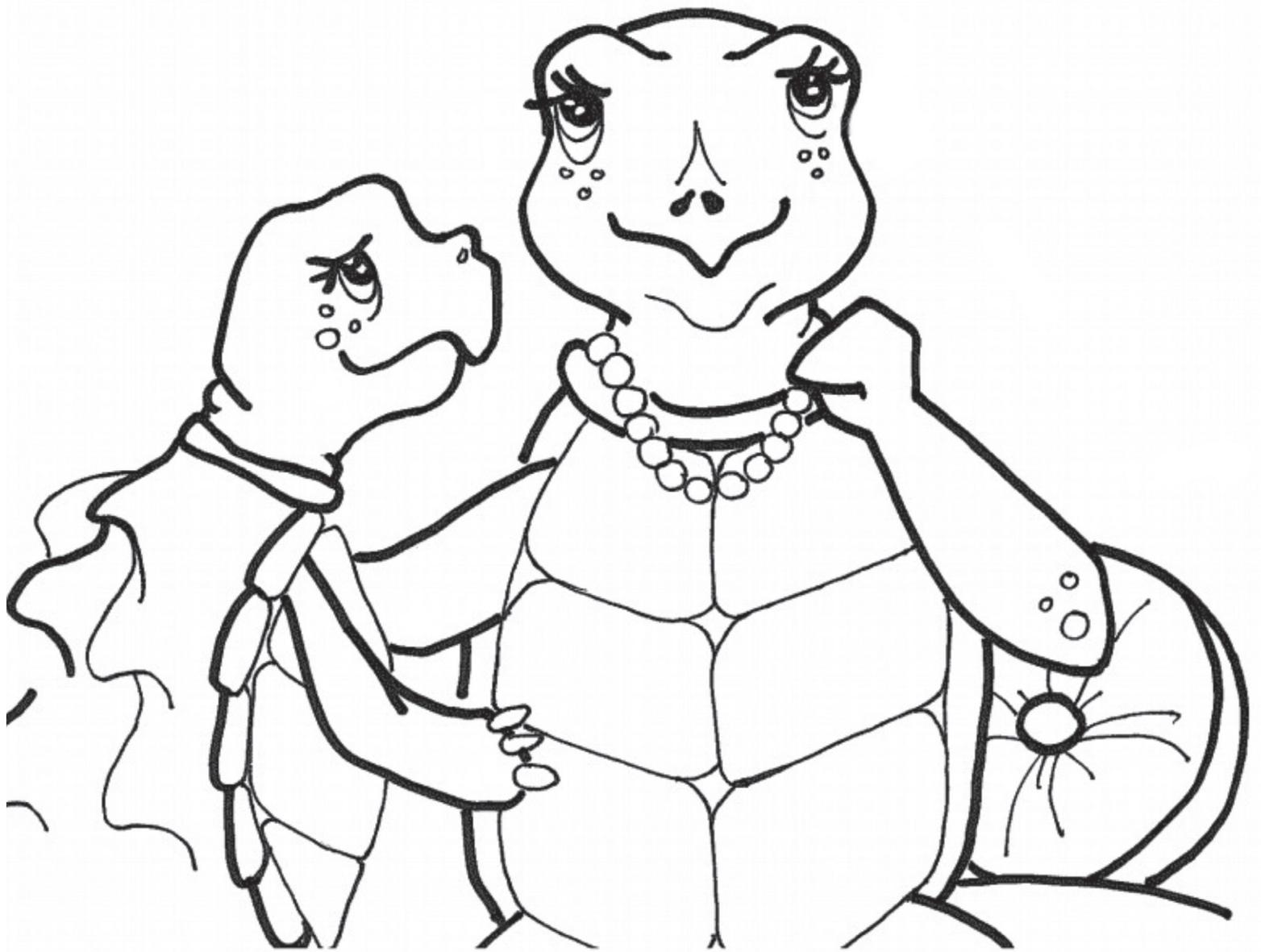


Le pregunté a mi maestro sobre el homenaje. Me dijo que hay distintos tipos de ceremonias y que son para celebrar la experiencia de vida de la persona. Algunas personas van a contar historias sobre la abuela y otras quizás lloren porque están tristes.

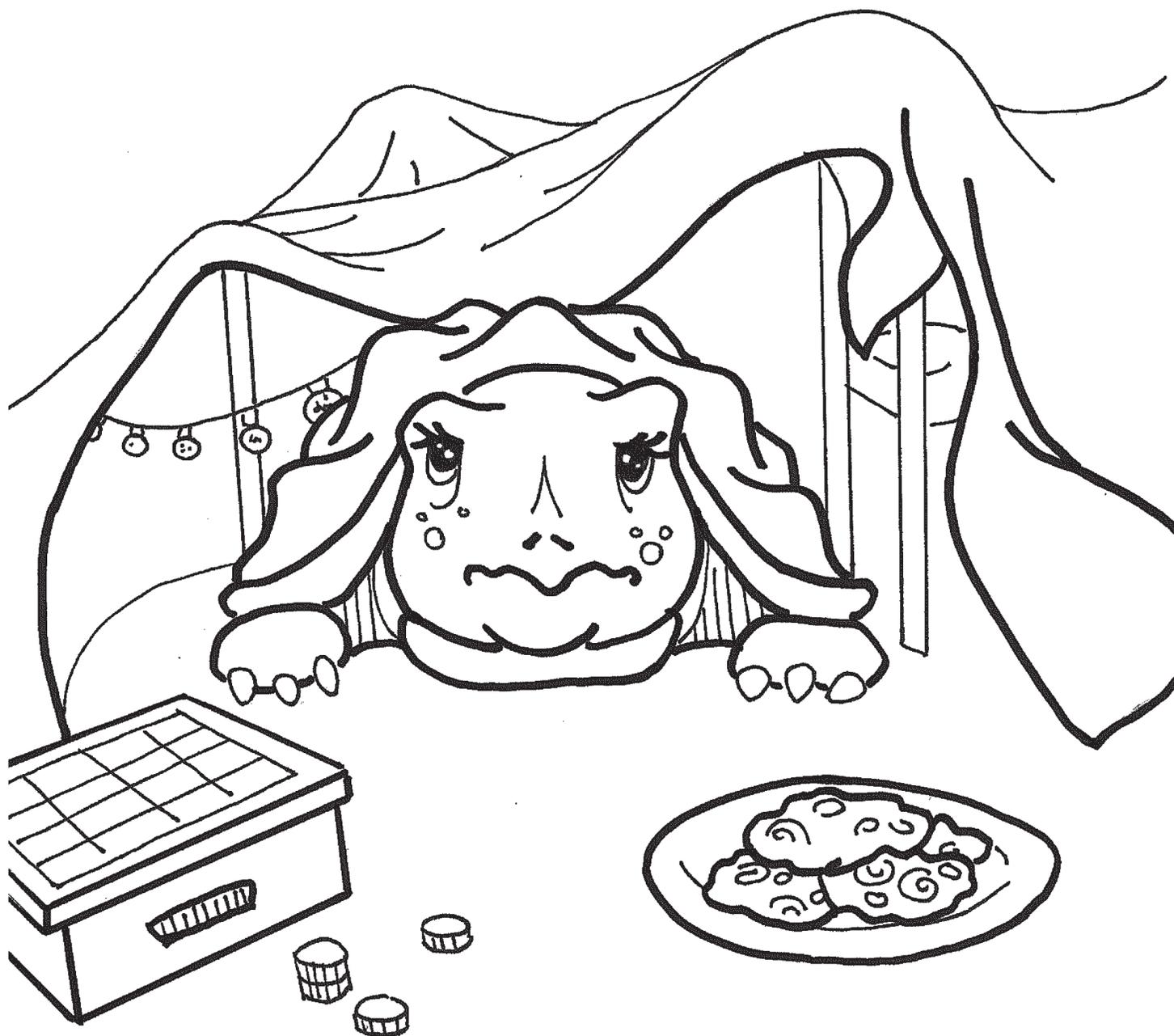


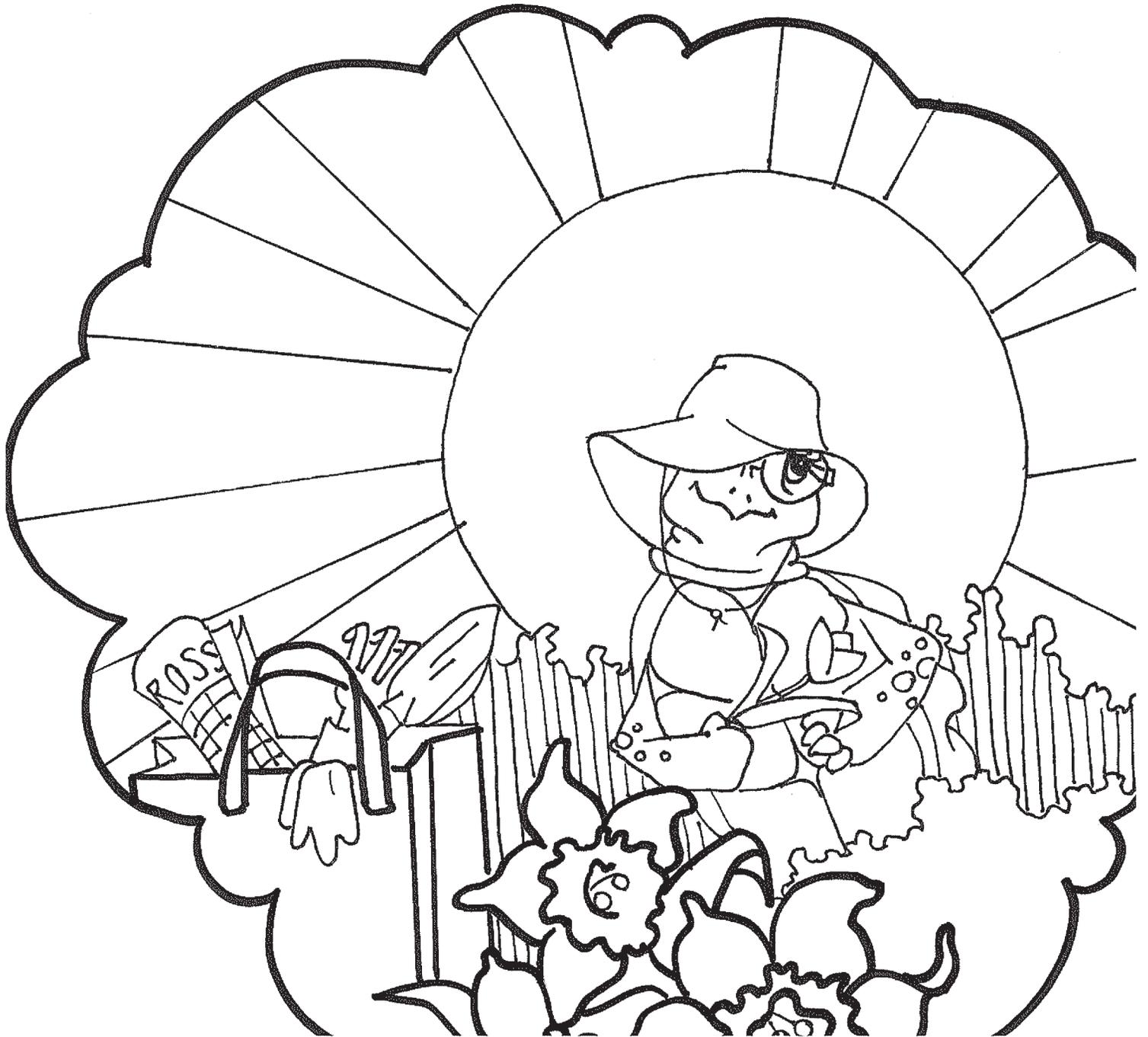
Mi maestro me contó que algunas personas creen que el espíritu de la persona sigue viviendo en nuestros pensamientos. Me dijo que recordara uno de mis momentos preferidos. Me acordé de cuando mamá y yo hicimos un paseo en barco el verano pasado. Le conté al maestro sobre esa experiencia. Los rayos del sol sobre el agua; las olas que pegaban en el barco; mi mamá que me tomaba de la mano para bajar al muelle que se tambaleaba. Mi maestro me explicó que eso era un «viaje por la memoria» y dijo que cuando extrañe a mi abuela, puedo visitarla en mis recuerdos.

Le pregunté a mi mamá sobre los viajes por la memoria. Me mostró su collar, que usa todos los días. No sabía que había pertenecido a su tía preferida. Mi mamá me dijo que cuando lo ve, recuerda a su tía. Mi vecino de al lado lleva puesto el reloj de su hijo, y pienso si él también hace viajes por la memoria y lo recuerda.

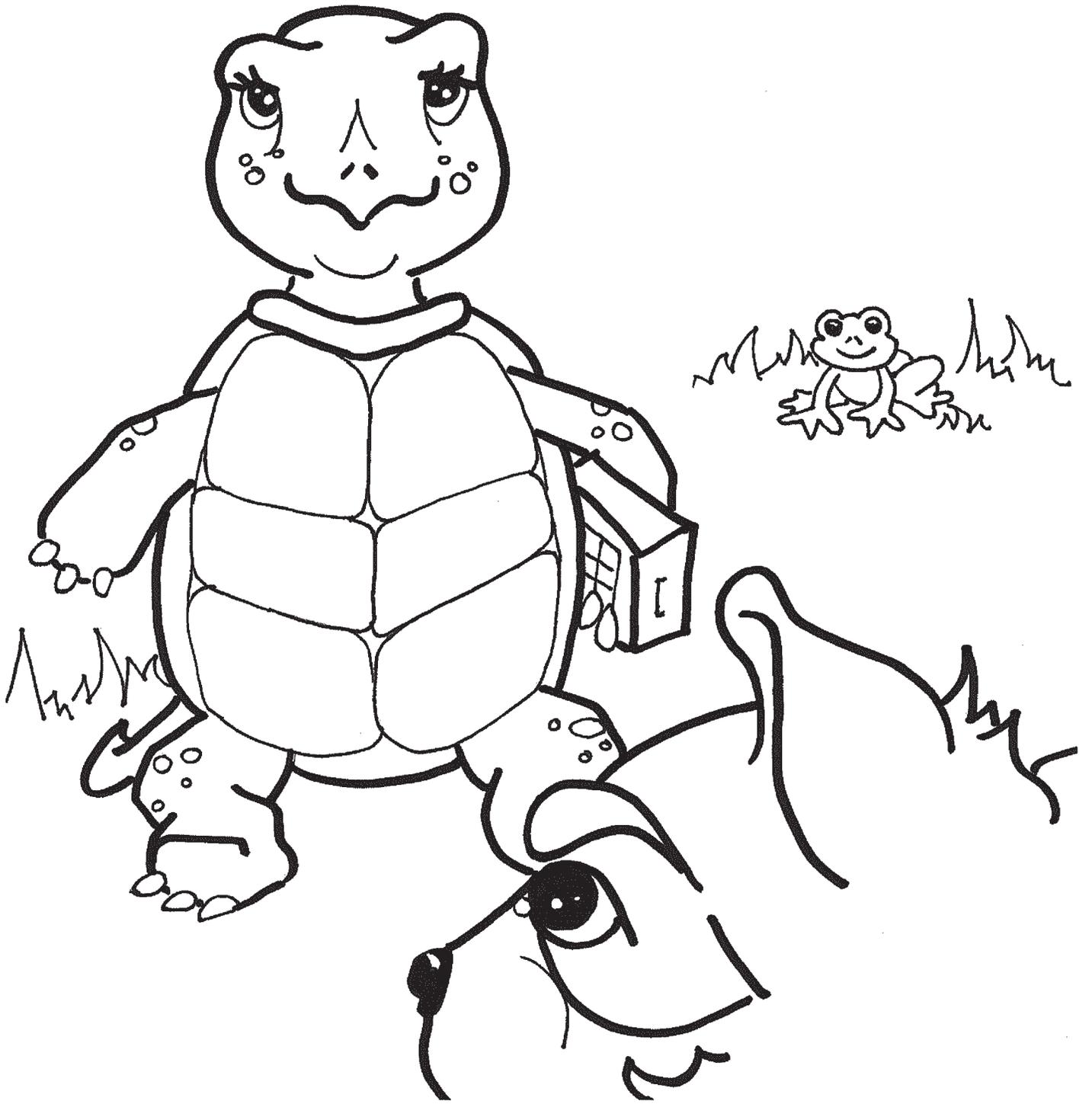


Me la paso llorando y mirando una foto de la abuela. No puedo creer que no la voy a ver más los domingos por la tarde. Ya la estoy extrañando. Estuve haciendo viajes por la memoria para recordar los momentos que pasé con la abuela. No es lo mismo que estar con ella y, a veces, solo quiero olvidarme de que estoy triste, entonces me pongo a jugar a algo. Las dos cosas me ayudan en este momento.





**Pienso en qué estará haciendo la abuela. Espero que esté haciendo lo que más le gustaba: cuidar sus plantas, hacer crucigramas y hornear galletas de caracoles. Mi mamá me dijo que más allá de lo que esté haciendo la abuela, siempre voy a sentir su amor por mí.**



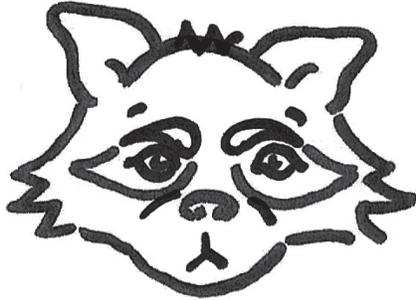
Creo que voy a visitar a Rizzo «el Mapache». Voy a llevar mi juego.  
Sé que a la abuela le gustaría saber que todavía juego a las damas.

## Actividades

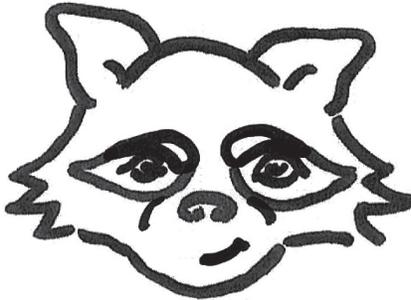
Para algunas personas, el uso de las palabras y algunas herramientas les sirve para ordenar sus pensamientos un poco más. En las páginas siguientes, encontrarán algunas herramientas que pueden servirles para demostrar y comunicar sus emociones.



# ME SIENTO...



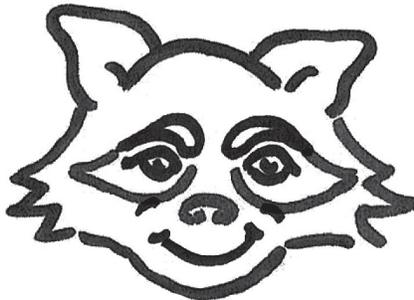
**Preocupado**



**Tranquilo**



**Paralizado**



**Amado**



**Confundido**



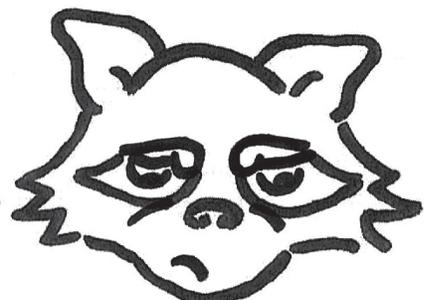
**Feliz**



**Atemorizado**



**Frustrado**



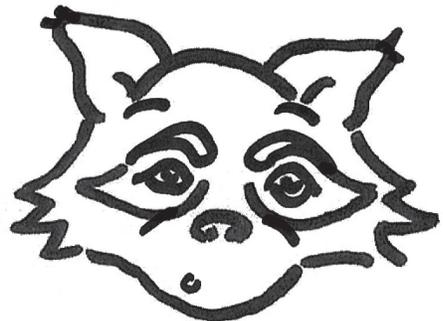
**Triste**



**Emocionado**



**Enojado**



**Avergonzado**

## Historia social

Una historia social es una nota escrita para recordarte qué emociones podrías tener a partir de un determinado momento. Este es un ejemplo de una historia social sobre la muerte.

### Alguien ha muerto.

\_\_\_\_\_ ha muerto. No volveré a verlo porque ya no está vivo.

Quizás me sienta diferente por un tiempo, porque \_\_\_\_\_ ha muerto.

Quizás me sienta triste, solo, enojado, confundido o paralizado. Es normal sentirse así. Otras personas también sentirán distintas cosas por la muerte de \_\_\_\_\_.

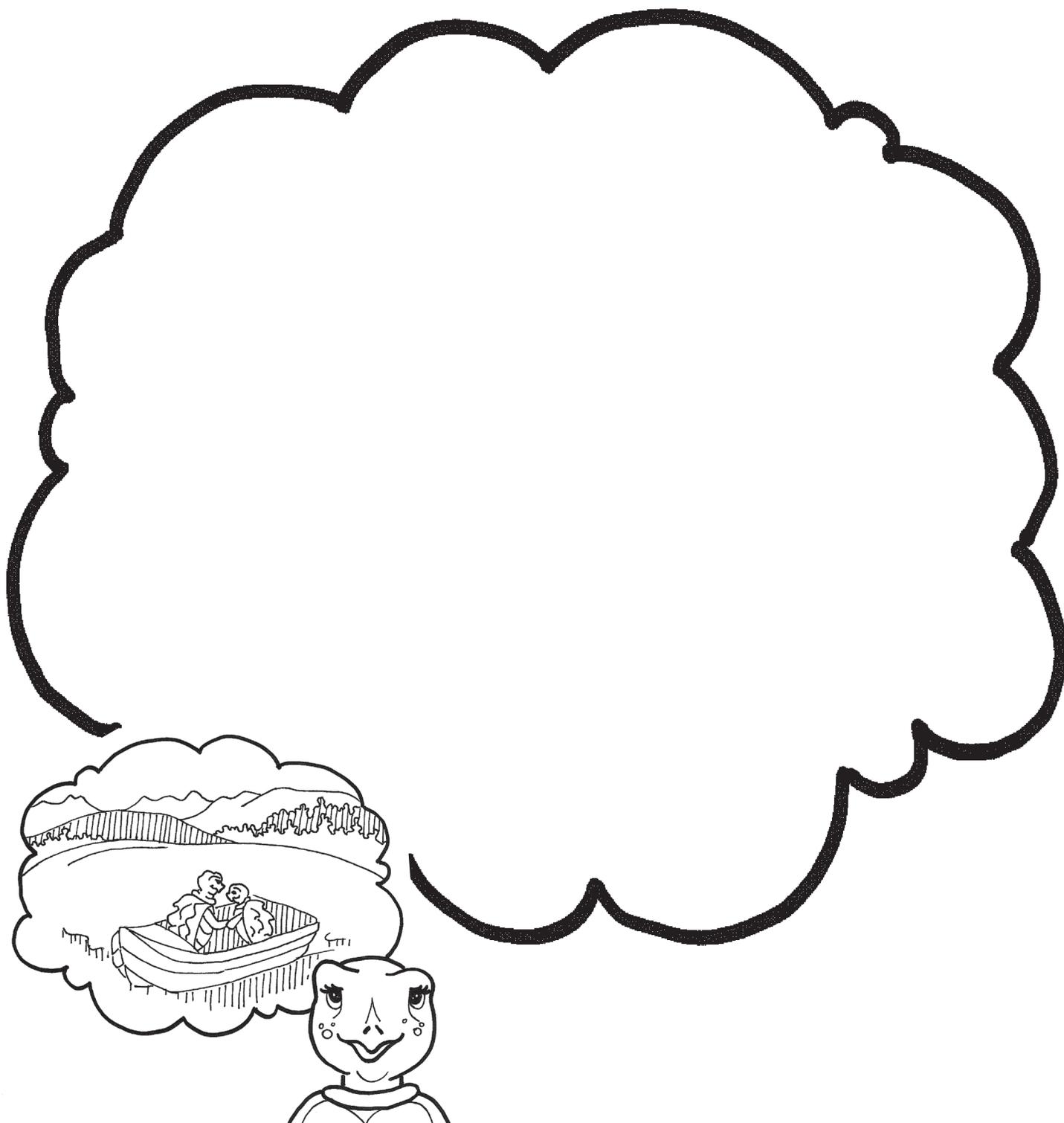
Cuando estoy contrariada, hay algunas cosas que pueden ayudar a que me sienta mejor:

- Puedo hablar con alguien.
- Puedo hacer algo tranquilo, como leer o colorear.
- Puedo mirar una fotografía.
- Puedo pensar en otras cosas que me hacen sentir mejor.

Es normal sentirse triste porque \_\_\_\_\_ murió. Sé que otras personas también pueden sentirse igual. Siempre tengo la posibilidad de hacer algo que me haga sentir mejor.

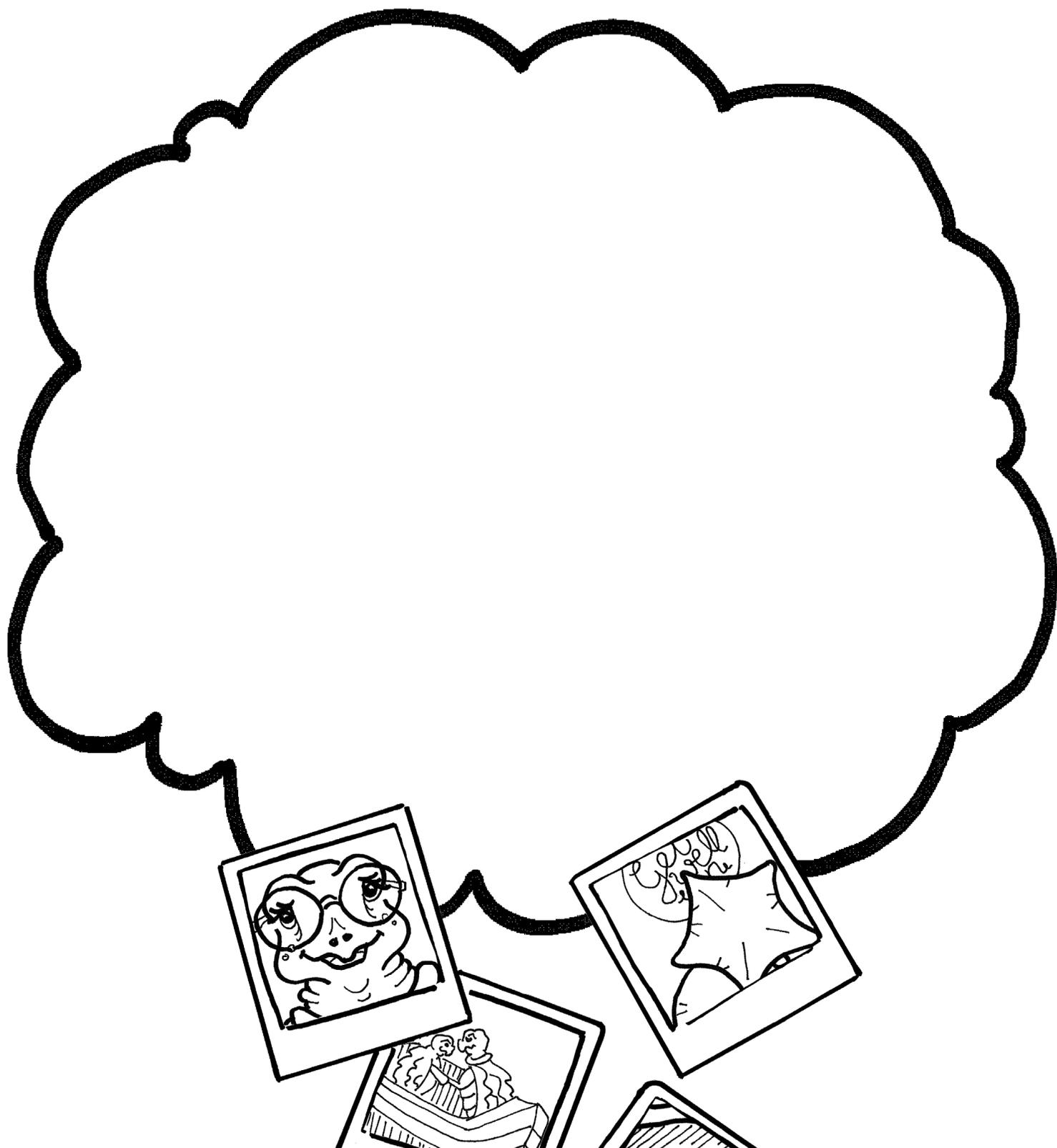
## Ejercicio para viajar por la memoria

- Piensa en algo que se encuentra en otra habitación.
- Busca en tu memoria y trata de recordarlo con el mayor detalle posible.
- Haz un dibujo de lo que ves en tu memoria.



## Prueba hacer un viaje por la memoria

Piensa en alguien que ya no está. Busca en tu memoria y trata de recordar uno de los momentos preferidos que pasaste con esa persona. Haz un dibujo de lo que ves.







# Los niños y el duelo

**El dolor por la pérdida de alguien nos afecta a todos.** Es una de las emociones más fuertes que podemos experimentar. Tanto si se trata de la pérdida de un familiar, un amigo, un compañero de escuela o una mascota muy querida, el duelo es difícil de atravesar.

A los niños les resulta particularmente difícil sobrellevar el duelo. Los miedos por la separación y el carácter definitivo de la muerte es mucho para procesar. Si bien no podemos evitarle a un niño el dolor que causa la muerte, podemos ayudarlo haciendo que el niño se sienta contenido en este trance tan difícil.

## Controle sus propias emociones

De ser posible, quien le transmita la triste noticia al niño debería ser la persona más allegada, por lo general, el padre, madre o cuidador principal. Es comprensible que esa persona esté triste o lllore, pero debería tratar de controlar sus emociones. Si el adulto se ve muy sobrepasado por sus emociones, el niño se asustará en medio de una situación que ya en sí es estremecedora.

## Sea sincero

Hable con el niño sobre la muerte de manera sincera y directa. No tenga miedo de usar las palabras «muerto», «agonizante» o «muerte». Decir que la persona está «durmiendo» o que «la hemos perdido» puede causar confusión en la cabeza de un niño. Decirle la verdad al niño abre las vías de comunicación y genera confianza. Cuando somos sinceros con los niños y les contamos las cosas de una manera que pueden comprenderlas, sabrán que pueden acudir a usted si están confundidos o si tienen problemas para procesar algo.

## Los niños y las emociones

Después de la muerte de alguien, los niños pueden sentirse abrumados porque tienen emociones que les resultan problemáticas o desconocidas. Si las emociones son muy intensas, la cabeza del niño puede transformar la tristeza en algo más placentero. Por este motivo, los niños suelen hacer el duelo poco a poco. En un momento están llorando y al siguiente están jugando. Esto es perfectamente normal.

Dado que los niños no demuestran el dolor igual que los adultos, puede parecer que no sufren y que no necesitan apoyo. Es importante entender que, aunque un niño pueda ponerse a jugar o no hable de la

muerte, lo está procesando a su manera. Está sufriendo y necesita de nuestro tiempo y apoyo.

Uno de los sentimientos más frecuentes en un niño que atraviesa un duelo es el temor. ¿Qué pasó? ¿Dónde está ahora la persona? ¿Quién me va a cuidar? ¿Va a morir alguien más? Cuanto más directos seamos al responder estas preguntas, más seguro se sentirá el niño.

Otra emoción frecuente es la culpa. Los niños también pueden pensar que ellos fueron los causantes de la muerte o que no hicieron algo que podría haberlo evitado. La contención y la comprensión puede ayudar a procesar este sentimiento.

## Cómo apoyar a un niño que atraviesa un duelo

Saber qué decir y cómo apoyar a un niño en esta situación no es sencillo. Pregúntele qué siente y responda con afecto y contención. Es importante que los niños expresen sus preocupaciones y que tengan tiempo de adaptarse al cambio que se produjo en sus vidas.

El duelo es un proceso que pasa con el tiempo. Si el niño recibe afecto, amor y comprensión de un adulto cariñoso, puede empezar a recuperar la sensación de seguridad. Es importante recordar que la recuperación no se trata de olvidar al ser querido. Se trata de enseñarles a los niños cómo conservar y atesorar los recuerdos preciados que los reconfortarán a medida que siguen adelante con su vida y la disfrutan.

## Estas son algunos consejos que pueden ayudar a su hijo/a a sobrellevar una muerte:

- Trate de que converse con usted e incentíVELO para que haga preguntas.
- Empiece con pequeñas dosis de información. Cuando el niño esté preparado para saber más, le preguntará.
- No tenga miedo de usar las palabras «muerto», «agonizante» o «muerte».
- Dé lugar a las expresiones de dolor.
- Recuerde que los niños procesan el dolor de manera distinta que los adultos.
- Lleven una rutina fija y constante.

Algunos niños encontrarán contención a través de nuestro socio, **FRIENDS WAY**. **FRIENDS WAY** es el único centro de asistencia para niños en duelo del estado, que asiste a niños de 3 a 18 años de edad y las familias de toda la región.

Si su hijo/a necesita asistencia extra, llame a **Kids-Link RI** al **1-855-543-5465**.

## RECURSOS

### Salud conductual – Rhode Island

Para solicitar asistencia para un niño o adolescente residente de Rhode Island, comuníquese con su médico de atención primaria o con la línea de asistencia para crisis emocionales de Kids' Link RI™ al 1-855-543-5465.

Para los residentes adultos de Rhode Island, comuníquese con su médico de atención primaria o con BH Link en su página web: [bhlink.org](http://bhlink.org), o llamando al 401-414-LINK (5465).

Los padres, madres o cuidadores que necesitan asistencia y desean hacer una cita pueden llamar a nuestro Centro de salud conductual y psiquiatría de adultos de Lifespan al 401-606-0606.

### Salud conductual en el resto del país

Puede hablar con un consejero capacitado llamando a la línea de ayuda para casos de aflicción en situaciones de desastre de SAMHSA (Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental), al 1-800-985-5990 o enviando un mensaje de texto al 66746 con la frase «TalkWithUS».

También puede contactar a su médico, al Departamento de Salud de su estado o a su seguro médico para solicitar más información o asistencia.

## SERVICIOS DE ASISTENCIA PARA DUELO

### Para obtener información fiable y actualizada:

Dougy Center/Centro nacional de asistencia para los niños en duelo  
[www.dougy.org](http://www.dougy.org)

National Alliance for Grieving Children (Alianza nacional para los niños en duelo)  
[www.childrengrieve.org](http://www.childrengrieve.org)

FRIENDS WAY  
[www.friendsway.org](http://www.friendsway.org)

Academia Americana de Pediatría  
Academia Norteamericana de Psiquiatría Infantil y Adolescente  
Asociación Americana de Psicología  
Red nacional para el estrés traumático infantil



# Bradley Hospital

*Lifespan. Delivering health with care.®*

1011 Veterans Memorial Parkway  
East Providence, RI 02915  
BradleyHospital.org

