



# Ayudando a Niños con Perdidas Emocionales

Para adultos que ayuden a los niños a superar la muerte, el divorcio, la pérdida de mascotas, la mudanza y otras pérdidas

Hay muchos mitos sobre cómo trabajar con emociones tristes que confunden a los niños:

- El tiempo todo lo cura • Entierra tus sentimientos
- Reemplazar la pérdida • No te sientas mal, toma una galleta
- Lloro solo, te sentirás mejor
- Sé fuerte por los demás

En este programa aprenderá cómo reemplazar estos mitos con orientación práctica para sus hijos.

Mientras tanto:

- Escucha con tu corazón, no con tu cabeza. Permite que se expresen todas las emociones, sin juicio, crítica o análisis.
- Reconozca que el dolor es emocional, no intelectual. Evite la trampa de preguntarle a su hijo qué le pasa, porque él o ella dirá automáticamente: "Nada".
- Adultos - Ve primero. Decir la verdad sobre su propio dolor hará que su hijo se sienta seguro al abrirse sobre sus propios sentimientos.
- Recuerde que cada niño es único y cada uno tiene una relación única con el evento de pérdida
- Sea paciente. No obligue a su hijo a hablar.
- Nunca digas "No te sientas triste" o "No sientas miedo". La tristeza y el miedo, los dos sentimientos más comunes asociados a la pérdida de cualquier tipo, son esenciales para ser humano.

*Guardería para niños gratis*



**Eglá Eikelberry, BA**  
CAPS Socio de Educación para Padres, Mentora Familiar y Especialista en SPE.



**Grecia Castaneda-Torres, LBSW**  
CAPS Socio de Educación para Padres y Mentora Familia

**Lunes  
5:30-8:00pm**

**Junio: 5, 12, 19, 26  
Julio: 3, 10**

**Comuníquese con nosotros  
al 785-825-4493 o visite  
nuestro sitio web en  
[capsosalina.org](http://capsosalina.org)**