The Dougy Center: The National Center for Grieving Children & Families

CONSEJOS PARA APOYAR A UN ADOLESCENTE EN DUELO

The Dougy Center
The National Center for Grieving Children & Families

Si conoce a un adolescente que ha experimentado la muerte de una persona cercana, es posible que se pregunte: "¿Cómo puedo ayudar?" Aquí tiene algunos consejos a tener en cuenta. En general, si no está seguro de qué hacer o qué decir, recuerde prestar atención a las señales de su adolescente. Es probable que ellos sepan, o puedan averiguar, lo que necesitan. Esté dispuesto a escuchar sus preocupaciones y preguntas, así como a estar presente con sus pensamientos y sentimientos, creando una base de seguridad, confianza y apoyo.

Hable abierta y honestamente sobre la muerte.

Una de las primeras preguntas que tienen los adultos después de una muerte es: "¿Cómo y cuándo se lo digo a mis adolescentes?" No existe un mágico "momento adecuado" para compartir la noticia de la muerte de alguien, pero en general recomendamos que lo haga lo antes posible para que la noticia provenga de una persona de confianza y no de otros adolescentes o de las redes sociales. Encuentre un lugar seguro y cómodo y comience con una explicación breve, pero honesta, sobre la muerte. **A pesar de que los adolescentes son más capaces de comprender el concepto de muerte que los niños más pequeños, aún es bueno evitar eufemismos como fallecido, dormido, cruzado o perdido (como en "la perdimos").** Recibir tales noticias puede ser confuso, por lo que usar las palabras muerto o murió puede ayudar a los adolescentes a comprender lo que sucedió. Podría decir algo como esto: "Cariño, tengo noticias muy tristes. Mamá murió hoy. Tuvo un ataque al corazón ". Deje que las preguntas de su adolescente guíen qué más compartir.

Permita preguntas

Puede que los adolescentes tengan mucha curiosidad sobre los detalles de lo que sucedió. Hágales saber que está bien hacer preguntas y que **no existe ninguna pregunta mala**. Si su adolescente le pregunta algo para lo que no sabe la respuesta, dígale que tratará de averiguarla y reconozca que es posible que algunas preguntas no tengan respuestas. A veces los adolescentes dudan en hacer preguntas o hablar sobre la persona que murió porque temen que los adultos más cercanos a ellos se enojen o lloren. Esto no significa que debe ocultar sus propias emociones, pero es útil para los adolescentes saber con anticipación que está bien hablar de la persona que murió, incluso cuando aparecen emociones fuertes. Asegúreles de que usted estará bien y que de tiene sus propias personas a las que acudir para apoyo. Otra opción es identificar con su adolescente a un adulto de confianza — amigo de la familia, pariente, entrenador, mentor — con quien se sientan cómodos y a quien puedan acudir cuando tengan preguntas y preocupaciones.

Escuche.

Cuando un adolescentes está en duelo, la gente no duda en ofrecer consejos y dar opiniones. **Lo más útil es escuchar sin juzgar, interpretar, aconsejar, o evaluar**. Puede resultar tentador minimizar sus

sentimientos, o convencerlos de que piensen o sientan de manera diferente a como lo hacen. Si se trata de un caso de desinformación, es útil proporcionar los detalles correctos, pero aún así permita que los adolescentes expresen su propia opinión sobre las cosas. A veces la mejor respuesta es simplemente repetir lo que les oiga decir — esta práctica se llama "reflexión" — para que sepan que han sido escuchados. Por ejemplo, "Realmente te sientes incómodo cuando tus compañeros en la escuela hablan de odiar a su mamá. Deseas que ellos supieran lo que es tener una madre muerta." Responder de esta manera ayuda a los adolescentes a confiar en que usted escuchará, dejándolos más propensos a acudir a usted cuando estén sufriendo o necesiten consejo.

Manténgase abierto a las diferentes maneras de experimentar el duelo.

El duelo es tan único como cada uno de nosotros. Los adolescentes pueden tener una gran variedad de reacciones y maneras de expresar su duelo. **Tienden a ser bastante duros consigo mismos, bien por llorar, por no llorar, por ser fuertes, o por encontrarse en estado caótico, por pensar en la persona que murió, o no pensar en la persona**. No hay manera correcta o incorrecta de experimentar el duelo. Cada experiencia de duelo es única. Usted puede ayudar a los adolescentes (y a sí mismo) haciéndoles saber que todas sus reacciones son aceptables y apoyándolos mientras descubren qué funciona mejor para ellos, siempre y cuando su comportamiento no resulte perjudicial para ellos mismos ni para los demás.

Sepa que el duelo no sigue un horario fijo.

Quizás haya oído decir que el duelo sigue un curso lineal de etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Los adolescentes en El Dougy Center nos han enseñado que el duelo puede incluir una, todas, o ninguna de estas experiencias y que no ocurren en ningún orden en particular. El duelo no sigue un curso fijo. Hágale saber a su adolescente que es común que sus emociones, pensamientos y respuestas físicas cambien de día a día, a veces de minuto a minuto.

Ofrezca opciones.

Los adolescentes agradecen poder elegir entre opciones tanto como los adultos. La muerte de un familiar o de un amigo puede ser desconcertante para los adolescentes, resaltando la falta de control que tienen sobre la vida. Permitir que tomen decisiones puede ayudar a restablecer un sentido de poder, control y confianza. Las opciones pueden ser simples y cotidianas, como "Sé que todos estamos haciendo más trabajo por la casa desde que murió papá. ¿Prefieres encargarte de sacar la basura o vaciar el lavavajillas?" También puede ofrecer opciones más complejas como ayudar con la planificación del servicio memorial o con la organización de las pertenencias de la persona que murió. Siempre que sea posible, incluya a los adolescentes en el proceso de tomar decisiones. Proporcionarles con opciones a elegir les hace saber que sus opiniones son valoradas y que son miembros importantes de la familia.

Reconozca la necesidad de privacidad.

Los adolescentes se encuentran en una etapa del desarrollo en la que están preparados para explorar su identidad e independencia. Esto puede llevarles a dirigirse más hacia compañeros o actividades individuales como la música o la escritura para consolarse y buscar apoyo. Para los adultos en sus vidas esto puede ser desafiante, ya que los adolescentes puede que no hablen con ellos sobre cómo se sienten o incluso sobre la persona que murió. Para algunos adolescentes, métodos de comunicación que no sean cara a cara pueden ser más fáciles de navegar. Una familia descubrió que compartir un cuaderno con su adolescente que pudiesen pasar de un lado a otro, con el

entendimiento de que, a menos que existiera una preocupación sobre su seguridad, no se hablaría de nada de lo que estaba escrito en persona, fue una excelente manera de abrir las líneas de comunicación. Esto permitió que el adolescente y su padre hablasen más abiertamente de lo que habían hecho de otra manera. Mensajes de texto, email, videos cortos, o notas escritas — sea creativo y negocie con su adolescente para encontrar una manera de interactuar que os convenga a ambos.

Sepa que el duelo afecta a los adolescentes a muchos niveles.

El duelo es una experiencia holística que puede afectar la manera en que un adolescente piensa, siente y se comporta. La muerte de un familiar or de un amigo puede ser agotadora a nivel físico, emocional y cognitivo, dejando a los adolescentes con poca energía de sobra. A algunos adolescentes les cuesta dormir, especialmente en las primeras semanas o meses después de la muerte. La falta de sueño puede provocar mal genio, cambios de humor y impaciencia. Usted puede ayudar a su adolescente modelando un buen cuidado personal alrededor del sueño, la comida, mantenerse hidratado y el ejercicio físico. El duelo nos puede volver olvidadizos a todos por lo que su adolescente puede que necesite recordatorios adicionales acerca de tareas y planes. Si su adolescente experimenta dificultades para concentrarse en clase o completando los deberes, contacte a sus maestros para hablar sobre cómo puede ayudar a su hijo a sentirse apoyado y exitoso en la escuela.

Recuerde y hable sobre la persona que murió.

Recordar y hablar sobre la persona que murió puede ser una parte importante del proceso de duelo. Puede decir, “A tu mama le encantaba mucho escuchar el rock clásico” o, “Tu papá era el amigo más dedicado que jamás he conocido.” Al compartir estas memorias, le ayuda a los adolescentes a comprender más sobre quién era la persona que murió en este mundo y qué valoraba. Cuando se trata de fechas importantes, como el cumpleaños de la persona que murió, el aniversario de su muerte y los días festivos tradicionales como el Día de la Madre, el Día del Padre, el Día de Acción de Gracias y el fin de año, su adolescente puede tener ideas sobre qué hacer en estos días. Algunas familias deciden prender una vela, cocinar algo que a la persona que murió le encantaba comer, ir a un lugar favorito o tomar turnos compartiendo memorias. Invite a los adolescentes a participar en la elaboración de un plan, pero también hágales saber que no es necesario si no lo desean.

Proporcione oportunidades para el recreacíon.

Ya sea un padre, un cuidador o un hermano que murió, los adolescentes pueden sentirse obligados a involucrarse y asumir responsabilidades adicionales. Cuidar de hermanos menores, ayudar con las tareas domésticas, o incluso conseguir un trabajo después del horario escolar para contribuir a las finanzas de la familia son algunas de las formas en que los adolescentes tratan de ayudar. Si bien a veces es necesario que asuman el papel de ayudantes, asegúrese de que aún tengan tiempo para jugar y seguir siendo niños de la manera que mejor les corresponda. Asegúreles que usted todavía está allí para cuidarlos y que no tienen que asumir tanta responsabilidad por el bienestar de la familia.

Obtenga ayuda adicional si es necesario.

Aunque la mayoría de los adolescentes finalmente regresarán a su nivel previo de funcionamiento después de una muerte, algunos están potencialmente a riesgo de desarrollar desafíos como depresión, ansiedad, dificultades en la escuela, pensamientos de suicidio o comportamientos de alto riesgo. Mientras que los amigos, la familia o un grupo de apoyo pueden ser suficientes para muchos adolescentes, otros

encuentran que es útil obtener ayuda adicional de un terapeuta o consejero escolar. Si observa comportamientos continuos que interfieren con la vida diaria de su adolescente, busque el consejo de un profesional de salud mental calificado. No tengas miedo de preguntar sobre su experiencia y entrenamiento con el duelo y la pérdida, el trabajo con adolescentes y su filosofía y métodos de tratamiento.

Encuentre fuentes de apoyo para sí mismo.

Si está criando o apoyando a un adolescente en duelo, una de las mejores maneras de ayudar es asegurarse de que está cuidando de sí mismo. Estudios muestran que el rendimiento de un adolescente después de una muerte está relacionado con el desempeño de los adultos en sus vidas. No es necesario ocultar su propio duelo, sino más bien asegurarse de que usted tenga personas y actividades en su vida que le proporcionen consuelo e inspiración. Al acceder al apoyo, usted modela para sus adolescentes formas de cuidarse a sí mismos, y les asegura que usted tendrá la energía y la presencia para estar allí para ellos.

Estos son solo algunos consejos sobre cómo apoyar a los adolescentes en duelo. El duelo es único para cada persona y cada familia, así que adapte estas sugerencias según sea necesario.

The Dougy Center
The National Center for Grieving Children & Families

Nuestra Misión

The Dougy Center ofrece un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes, y sus familias pueden compartir sus experiencias sobre el duelo de una muerte.

La Librería/Recursos de The Dougy Center

El Dougy Center ha ayudado a niños, adolescentes, adultos jóvenes y a sus padres a enfrentarse a la muerte desde 1982. Nuestros materiales son fáciles de usar y están basados en lo que hemos aprendido de más de 45,000 participantes del Dougy Center en las últimas tres décadas. Para encargar materiales en línea, visite www.tdcbookstore.org o www.dougy.org o llame al 503.775.5683.