

¿Cómo Hacen su Duelo los Adolescentes y Qué Puedo Hacer Yo?

Un Recurso de Duelo para Padres y Tutores

Como padres, es posible que muchos de ustedes se hagan las mismas preguntas durante el momento de una muerte inesperada de un adolescente. ¿Cómo es para los adolescentes cuando alguien cercano a ellos muere? ¿Cómo respondemos a la muerte de un(a) amigo(a), compañero(a) de equipo, compañero(a) de clase o conocido(a) de su misma edad? ¿Está mi hijo(a) haciendo el duelo de manera apropiada? Estas preguntas son normales y reflejan su compromiso de apoyar a su hijo(a) durante un momento tan inesperado, desafiante y difícil en sus vidas. De hecho, hacer frente a la pérdida de un amigo(a) puede ser uno de los desafíos más difíciles que su hijo(a) enfrente durante la escuela secundaria. Sin embargo, a continuación, se presentan varias estrategias básicas para considerar a medida que apoya a su hijo(a) con una pérdida inesperada de un compañero(a).

ESTRATEGIAS PARA APOYAR A SU ADOLESCENTE DURANTE EL MOMENTO DE UNA PÉRDIDA

- ❑ **Comuníquese a su adolescente que el duelo es natural y saludable.** El duelo es una reacción natural y muy saludable a la muerte. Sin embargo, el duelo no siempre se siente natural, ya que puede ser difícil para su hijo(a) mantener el control de sus pensamientos, emociones y sentimientos físicos durante este tiempo. De hecho, la sensación de una pérdida de control repentina puede ser abrumadora, confusa y aterradora. Comunicarle a su hijo(a) que el duelo en cualquier etapa de la vida, incluso durante la adolescencia, es natural y saludable es importante. Ahora más que nunca, aproveche la oportunidad para iniciar conversaciones sobre el duelo y póngase a disposición para escuchar. Está bien hacer preguntas. También está bien si su hijo(a) no está listo(a) para hablar. No tenga miedo al silencio si su adolescente no está listo(a). Por el contrario, brinde comodidad y cuidado simplemente estando allí y proporcionando espacio para el diálogo abierto cuando esté listo(a).
- ❑ **Refuerce que el duelo es único para cada uno de nosotros, incluyendo los adolescentes.** El duelo es una experiencia diferente para todos, incluyendo su hijo(a), especialmente cuando ocurre durante el momento sensible de la formación de la identidad. Los adolescentes pueden llorar por diferentes períodos de tiempo y expresar una variedad de emociones. Es importante no comparar el proceso de duelo de su hijo(a) con el de sus compañeros o el suyo propio. También es importante alentar a su hijo(a) a hacer el duelo auténticamente y no comparar su proceso con el de sus compañeros, ya que pueden buscar retroalimentación de manera sutil. Honrar el proceso de duelo saludable de su hijo(a) es muy importante y modelar el duelo saludable es aún más importante.
- ❑ **Tenga en cuenta que cada muerte es única y se experimenta de manera diferente.** Muchos factores pueden afectar la forma en que su hijo(a) hace su duelo, incluida su personalidad y su relación con el fallecido. De hecho, su hijo(a) puede incluso reaccionar de manera diferente a la pérdida de un amigo que a la pérdida de un miembro de la familia. En casa, su hijo(a) puede estar haciendo su duelo de manera diferente a la de usted y de sus amigos, lo que puede causar tensión. Las respuestas de cada persona a la muerte deben ser consideradas como su forma de afrontar ese momento. Tenga en cuenta que las respuestas pueden cambiar de un día a otro o incluso de una hora a otra.
- ❑ **Reflexione sobre los factores que puedan estar influyendo en el proceso de duelo de su adolescente.** El impacto de una muerte en un adolescente se relaciona con una combinación de factores que incluyen: los sistemas de apoyo social, las circunstancias de la muerte, la naturaleza de la relación con la persona que falleció, las tradiciones culturales, las creencias religiosas, el nivel emocional y de desarrollo de su hijo(a), y las experiencias previas de su hijo(a) con la muerte. Durante este tiempo, es importante tener en cuenta cómo estos factores pueden apoyar a su hijo(a) o crear estresores emocionales adicionales.
- ❑ **Anime a su hijo(a) a participar en actividades productivas de duelo.** Como padres, es natural sentir la necesidad de expresar opiniones sobre formas "correctas" o "incorrectas" de hacer su duelo. Sin embargo, el uso de este lenguaje con su adolescente puede no ser útil ya que el duelo no sigue un patrón y no es un curso que pueda evaluarse para determinar qué tan bien lo hace uno. Por lo tanto, considere hablar con su hijo(a) sobre formas productivas de hacer su duelo y permita que el proceso de duelo tome tiempo. Los comportamientos productivos y saludables pueden incluir que su hijo(a) hable con amigos de confianza, hable con miembros de la familia, comparta recuerdos, escriba un diario, cree arte y exprese emociones. Si su hijo(a) opta por hablar, tenga en cuenta el uso de información apropiada para su edad, no identificar en exceso ("sé cómo te sientes"), y demasiada auto divulgación, ya que el enfoque debe permanecer en el duelo de su hijo(a).
- ❑ **Reconocer la "culpa del sobreviviente".** Desafortunadamente, este tipo de culpa puede ser una reacción a la pérdida repentina. Por lo tanto, es importante que esto se reconozca y si escucha comentarios como "Desearía haber sido yo".

La culpa del sobreviviente también puede presentarse como una excesiva auto culpa. Es importante reconocer y tratar de comprender estos sentimientos, pero también hacerle saber a su hijo(a) que no fue su culpa.

- ❑ **Recuérdle a su adolescente que aún es importante cuidar de sí mismo.** Cuando ocurre una pérdida inesperada, puede ser muy fácil y parece natural trasladar toda la energía al proceso de duelo. Sin embargo, para participar en un proceso de duelo saludable, uno debe continuar atendiendo sus propias necesidades físicas y emocionales. Anime a su hijo(a) a comer sano, hacer ejercicio y dormir lo suficiente para ayudar a mantener su salud física y mental durante un momento tan difícil. Mantener una rutina también es útil y proporciona una sensación de control cuando todo puede sentirse repentinamente fuera del control de su hijo(a).
- ❑ **Prepárese para el futuro ya que el duelo es un proceso continuo.** La tristeza que experimenta su hijo(a) puede disminuir con el tiempo. Sin embargo, el duelo no tiene una línea de tiempo y no es necesariamente lineal. Más bien, la forma en que se presenta y su intensidad cambian. El futuro puede contener muchos eventos esperados e inesperados que harán parte del recorrido de duelo de su hijo(a). Estos eventos pueden crear recordatorios sutiles o significativos de la pérdida. Algunas actividades cotidianas como conducir, pueden crearle miedo a su hijo(a). Tomar un minuto para identificar eventos y fechas significativas que se aproximan puede ser importante a medida que mira hacia adelante y anticipa las formas en que su hijo(a) puede necesitar apoyo. Además, tener en cuenta que su hijo(a) puede encontrar consuelo usando esos momentos para honrar y celebrar a su amigo(a) también es importante.

Además de apoyar a su hijo(a) a través del proceso de duelo, también reconocemos que su mundo y el de su hijo(a) ya están al revés debido a COVID-19. Como resultado, las conexiones y reuniones sociales en persona, así como la memorización del difunto pueden resultar diferentes. Además, los estresores personales que uno ya podría haber estado sintiendo antes de un evento tan inesperado pueden magnificarse. Para obtener información adicional sobre cómo apoyar a su hijo(a) a través del duelo durante COVID-19, considere leer el siguiente recurso publicado por el Centro Dougy y el Centro Nacional para Niños y Familias en Duelo: (enlace/link) [Cuando Su Mundo Ya Está Al Revés: Apoyando a Niños y Adolescentes en Duelo Durante la Crisis de Salud Global de COVID-19.](#)

Por último, el duelo es una respuesta normal a la pérdida, pero puede requerir soporte adicional. Esto se debe considerar si su hijo(a) comienza a presentar una notable pérdida de interés en las actividades diarias, cambios en los hábitos alimenticios y de sueño, deseo de estar con el ser querido fallecido, miedo a estar solo, disminuciones significativas en el rendimiento y logro académico, aumento de la queja somática y cambios en los patrones de asistencia (por ejemplo, absentismo crónico). Si tiene alguna inquietud con respecto a la salud o seguridad mental de su hijo(a), hay apoyo disponible. A continuación, hay varias líneas directas disponibles nacionales y comunitarias de crisis de la salud mental (hay terapeutas disponibles que hablan inglés y español):

Consejeros de Crisis las 24 Horas del Bridge Youth & Family Services
Línea de Crisis las 24 Horas de Asian Human Services
Línea de Crisis de Kenneth Young Center CARES
Línea Nacional de Vida para la Prevención del Suicidio
Línea Nacional de Crisis (para Textos)

(847) 776-3720
(773) 293-8488
(800) 345- 9049
1-800-273-TALK
Enviar texto con la palabra
“START” al 741-741

Y como siempre, si su hijo(a) necesita soporte adicional o referidos en este momento, comuníquese con el consejero guía de su hijo(a) por correo electrónico o en el (847) 755-1600.

Referencias y Recursos (los textos a continuación son enlaces/links)

[Asociación Nacional de Psicólogos Escolares: Hechos y Consejos Breves Sobre el Duelo](#)

[Asociación Nacional de Psicólogos Escolares: Cuando el Duelo/Pérdida Golpea Demasiado Cerca: Consejos para los Cuidadores](#)

[La Asociación Americana de Psicología: Duelo: Lidiando con la Pérdida de Su Ser Querido](#)

[El Centro Dougy: Como Ayudar a un Adolescente en Duelo](#)

[Extensión de Parenting Again \(Volviendo a la Paternidad\) de la Universidad de Illinois: Hablar con los Adolescentes Sobre la Muerte](#)