

Estos son nuestros mejores consejos sobre cómo apoyar a su adolescente después de una muerte.



Habla abierta y honestamente sobre la muerte. Use un lenguaje fácil de entender, como las palabras "muerto" y "murió".



Respete la forma de duelo de cada persona. Esto permite la expresión honesta y la sanación.



Proporcionar rutina, flexibilidad y opciones. **Ofrecer opciones puede ayudar a su adolescente a recuperar la sensación de control.**



Inicie una conversación sobre su ser querido para **darle permiso a su adolescente para hablar sobre ellos.**

SANE y cuídese en el proceso

Sostenga una rutina normal tanto como le sea posible y descanse con frecuencia.

Atienda sus necesidades: cuide su cuerpo con alimentos saludables y agua, y manténgase en movimiento con actividades como estiramientos o caminatas al aire libre.

No rechace el apoyo de otras personas; acéptelo de las maneras que le resulten más útiles.

Exprese sus emociones con otras personas cuando surjan.



Jessica's House ofrece grupos gratuitos de apoyo entre pares a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus cuidadores adultos que estén atravesando un duelo por una muerte. En cada grupo se combinan prácticas terapéuticas con juegos y expresión creativa para fomentar la sanación y la esperanza para el futuro.

Para obtener más apoyo y recursos:

jessicashouse.org
info@jessicashouse.org
o llame al **(209) 250-5395**

Autoras



Erin Nelson, ACTP
Directora ejecutiva



Colleen Montague, LMFT
Directora de alcance y educación

Horas de Oficina

Lunes – Viernes
8 am to 4 pm

1225 W. Christoffersen Pkwy
Turlock, CA 95382

Síganos    



Cómo acompañar a un adolescente después de una muerte



Grief Support for Children, Teens,
Young Adults and Their Families

Acompañar a un adolescente en duelo puede ser la tarea más difícil que deba enfrentar como padre o madre, en especial, si usted también está en duelo por la persona que falleció. Como padre o madre, seguramente haya deseado que la muerte no afectara a su hijo hasta que fuera más grande, y nunca imaginó que atravesarían un duelo juntos. En esta guía se ofrecen maneras de ayudar a un adolescente en su camino hacia la sanación.

Hablar abierta y honestamente sobre la muerte

Cuéntele de la muerte a su hijo lo antes posible. Es mejor que se entere por usted y no por alguien más. Hable con honestidad sobre las circunstancias de la muerte y responda sus preguntas como mejor pueda. Sepa que está bien responder con frases como *“no lo sé”* o *“intentaré averiguarlo”*.

Escuchar y reflexionar sin juzgar

Sanamos sintiendo y expresando nuestras emociones. Puede acompañar al adolescente escuchándolo y reflexionando sobre lo que dice. Si el adolescente se siente comprendido por su simple reafirmación de lo que dijo, sabrá que puede acudir a usted para recibir apoyo.

Comprender que el proceso de duelo es diferente para todos

Así como cada huella digital es única, el proceso de duelo de cada persona también lo es. Expresar emociones puede ser difícil para un adolescente, y es posible que recurra al humor para esconder lo que siente. A una persona puede molestarle el proceso de duelo de otra. Puede que el adolescente prefiera estar solo o busque consuelo en otras personas, como sus compañeros. Asimismo, puede sentir emociones



de lo más variadas, como el arrepentimiento, la preocupación y el alivio, o experimentar cambios drásticos de humor. Luego de una muerte, las emociones que conlleva el duelo, como el enojo, suelen convertirse en ira, una emoción que puede representar el deseo de querer su vida y esa persona de regreso. Permita que su hijo se exprese a su manera.



Crear una rutina con flexibilidad

Cuando alguien muere, la vida cambia de manera drástica. Encuentre maneras de crear rutinas en el hogar que proporcionen estabilidad para el adolescente. Respetar el orden de las comidas, antes y después de las obligaciones escolares, la hora de dormir y las tareas domésticas genera seguridad.

Brindar oportunidades para la expresión personal

Los adolescentes pueden expresar el duelo mediante el arte, la música o la escritura. Puede proponer ideas como llevar un diario personal o crear una lista de canciones que le recuerden a la persona que falleció. Las actividades al aire libre, como correr o hacer deporte, también pueden ayudar a liberar las emociones del duelo.

Los adolescentes necesitan descansar del duelo

Notarás que, naturalmente, los adolescentes descansan del duelo. Si ríen y disfrutan con otras personas, no quiere decir que no extrañan a la persona que falleció. Por lo general, el duelo conlleva emociones encontradas que surgen al mismo tiempo, y reír es tan importante como llorar.

Honrar a quien falleció

Hablar de los recuerdos es una parte fundamental del proceso de sanación. Iniciar conversaciones sobre la persona que falleció le permitirá al adolescente hablar sobre ella. Al expresar sus emociones, estará dando el ejemplo de cómo transitar un duelo sano.

También puede regalarle objetos de la persona que falleció o exhibir fotografías en la casa o en su habitación. Como familia, decidan cómo les gustaría honrar a esa persona en los días festivos o en otros días significativos, como su cumpleaños o el aniversario de su muerte. Deje que su hijo colabore en la planificación de actividades tales como preparar la comida preferida de la persona que falleció o prender una vela en su honor.

El duelo como proceso

A medida que un adolescente crece, su entendimiento sobre la muerte cambia. Es normal que los adolescentes experimenten emociones intensas sobre una pérdida mientras atraviesan distintas etapas de su vida, como al aprender a conducir o al terminar la escuela. Hallar maneras de recordar a su ser querido durante momentos importantes permite que el adolescente se sienta validado.

Encuentre apoyo

Se ha demostrado por medio de estudios que los adolescentes se benefician cuando sus padres cuidan con amor de su salud física, emocional y mental. El apoyo de la familia y las amistades puede afectar de manera positiva su proceso de duelo y la del adolescente. A veces, se necesitan recursos adicionales. Los grupos de apoyo para adolescentes, como los que se ofrecen en Jessica's House, son una forma de rodearse de personas que estén atravesando una pérdida similar.