

CONSEJOS PARA APOYAR A LOS ADOLESCENTES DESPUÉS DE LA MUERTE DE UN AMIGO CERCANO



Un mejor amigo te conoce de una manera en que nadie más lo hace. Cuando eres un adolescente, esta conexión puede ser particularmente única e intensa. Entre la escuela, los mensajes de texto y los medios sociales, los adolescentes están en contacto constante con otros. A medida que trabajan para establecer su identidad, los amigos son a quien los adolescentes a menudo hablan sobre sus esperanzas, miedos y sueños, e inseguridades. Cuando un amigo que te entiende a un nivel tan profundo muere, puede ser devastador. Para muchos adolescentes, esta podría ser su primera experiencia con el duelo de alguien que es parte de su vida diaria. Debido a que no son oficialmente familia, los adolescentes pueden sentirse excluidos de los rituales y rutinas que rodean a la muerte. Es posible que tampoco reciban el mismo apoyo ni la misma atención que las personas que tienden a concentrarse en la familia inmediata.

Como padre, cuidador o persona de apoyo para un adolescente que sufre la muerte de un amigo cercano, ¿qué podemos hacer para ayudar? El duelo es diferente para cada persona, por lo que es difícil hablar en términos absolutos sobre lo que cada persona necesita. Aquí hay una lista de sugerencias que hemos acumulado de los cientos de adolescentes que han atendido nuestros grupos de apoyo del duelo.

Cuídate mucho

El cuidado personal es a menudo lo último en la lista, casi como una tarea secundaria, pero en esta situación, es vital que usted atienda a sus necesidades emocionales y físicas. Esto le permitirá estar más presente y disponible para su adolescente. Aunque no conocieras realmente a la persona que murió, puede encontrarse abrumado, pensando en cómo sería si su hijo fuera a morir, o preocuparse por la familia

del adolescente que murió. Trate de comer alimentos nutritivos, dormir, mover su cuerpo como sea capaz, e ir a amigos y familiares para hablar sobre cómo está afectado.



Sea honesto y responda preguntas

Si usted es la persona que le explica a su adolescente sobre la muerte, hágalo en cuanto sea posible y en un lenguaje directo. Podría sonar como, “Tengo malas noticias, Joanna murió esta mañana. Estuvo en un accidente de coche.” Es probable que su adolescente también se entere de la muerte en los medios de comunicación social, de amigos o en la escuela. De cualquier manera, es útil preguntarles lo que saben y si tienen preguntas. Si hay desinformación circulando, ayude a calmar los rumores aclarando lo que pasó. Está bien no tener todas las respuestas. Hágale saber a su adolescente si es algo que usted puede tratar de averiguar.

Escuche

Incluso si un adolescente no le habla mucho sobre la muerte, cualquier cosa que usted pueda hacer para ser un buen oyente es importante. Como adulto, una de las cosas más difíciles es ver a su adolescente sufrir. Es comprensible que usted quiera intentar arreglarlo, pero cuando se trata del duelo, es más útil simplemente estar presente. Reconozca el impulso de arreglarlo y

luego trate de escuchar sin dar consejos, desestimar sus sentimientos, o llenar el silencio con otros temas.

Espere y valide la frustración sobre cómo están actuando otros adolescentes

Parece casi inevitable que los adolescentes se sientan confundidos o molestos por las expresiones efusivas de duelo de aquellos que no estaban tan cerca de la persona que murió. Entre los mensajes en los medios sociales y la expresión emocional en la escuela, su adolescente podría tener una fuerte reacción a estas declaraciones de duelo. Valide sus sentimientos y reconozca el punto de vista de su adolescente sobre su relación con el amigo que murió. Después de validar y reconocer, también puede ofrecer ideas sobre por qué otros adolescentes podrían estar tan afectados. Nunca sabemos el pasado de alguien, y esta muerte puede estar provocando dolor para ellos en relación con otras pérdidas. Saber que hay posibles razones para estas reacciones puede ayudar a aliviar parte de la frustración de su adolescente.

Hable sobre el impacto de los medios sociales

Los adolescentes a menudo recurren a los medios sociales para conectarse con otros y expresar sus pensamientos y emociones sobre su amigo que murió. Los medios sociales no son en esencia buenos ni malos cuando se trata del duelo, pero es útil discutir cómo su adolescente podría ser afectado. Tan desconcertante como es, hay momentos en los que la gente dirá cosas dolorosas o falsas sobre el adolescente que murió y los que lo aman. Los adolescentes a menudo escriben sobre sus sentimientos con la esperanza de que recibirán comentarios de apoyo. A veces es una estrategia efectiva, y otras veces la respuesta no será tan útil o comprensiva como su adolescente deseaba. Si esto sucede, hable con su adolescente acerca de qué palabras y sentimientos sí satisfacen sus necesidades y de qué manera puede solicitar y acceder a ese tipo de apoyo.

Desmantelar los estereotipos sobre el duelo

Muchos adolescentes (y también adultos) luchan con lo que se supone que el duelo debe parecer o cómo uno debe sentirse. Asegúrele a su adolescente que no hay una manera correcta o incorrecta de experimentar el duelo. Es diferente para todos y cambiará con el tiempo.

La mayoría de las personas esperan ser abrumadas con lágrimas y tristeza. A veces este es el caso, pero no siempre y no para todos.

Los adolescentes también pueden sentir enojo, entumecimiento emocional, confusión, alivio o algo completamente distinto. El duelo es más que sólo emociones. Nos afecta físicamente (cansancio, nervios, dolores de cabeza), cognitivamente (dificultades con la concentración, pensamientos agitados, memoria comprometida), y espiritualmente (¿Por qué yo? ¿Por qué mi amigo? ¿Cómo pudo pasar algo así?).



Honrar la amistad.

Un aspecto extremadamente doloroso de la muerte de un mejor amigo es la suposición de que simplemente hará un amigo nuevo. Mientras que su adolescente probablemente haga más amigos a lo largo de su vida, cada conexión es única. Asegúrele a su adolescente de que es posible sentirse cerca de gente nueva sin reemplazar a su amigo que murió. Si su adolescente está abierto a hablar, pregúntele acerca de su amigo y de qué hizo que su amistad fuera especial.

Proporcione oportunidades para que los adolescentes se reúnan.

Cuando preguntamos a los adolescentes qué necesitan después de la muerte de un amigo cercano, su respuesta es casi siempre, “tiempo juntos.” Pasar tiempo con otros que estaban cerca de la persona que murió puede proporcionar comunidad, una sensación de normalidad y una oportunidad para compartir recuerdos y hablar de la persona que murió. Asegúrese de ofrecer esto como una opción, ya que para algunos adolescentes estar con su grupo de amigos podría resaltar la ausencia del amigo que murió y ser demasiado doloroso o incómodo.

Deje que su adolescente decida qué tipo de apoyo se siente bien para él.

Sea un activista en la escuela.

Los adolescentes a menudo tienen problemas con la concentración y el enfoque después de una muerte. Puede comunicarse con los maestros, consejeros escolares y administradores de la escuela para obtener flexibilidad con el trabajo escolar y oportunidades de apoyo emocional para su adolescente durante el día escolar.

Recuerde que el duelo es un proceso.

La oleada de apoyo y reconocimiento que ocurre inmediatamente después de la muerte tiende a desaparecer muy rápidamente. Incluso una semana después de una muerte, algunos adolescentes sienten presión de seguir adelante o superar su dolor por parte de maestros, amigos, y otros que quieren que vuelvan a ser como eran antes de la muerte. Mantener líneas de comunicación abiertas con los adolescentes a largo plazo les dará la sensación de seguridad y reconocimiento de que su dolor y su amigo no han sido olvidados; también les dará permiso para tomar el tiempo que necesiten en el proceso de duelo.

Busque apoyo adicional cuando sea necesario.

Aunque el duelo es diferente para todos, hay momentos en los que la ayuda externa, como unirse a un grupo de apoyo de pares o hablar con un consejero, es necesaria. Si su adolescente experimenta dificultades continuas para asistir a la escuela, dormir, comer, formar o mantener amistades, o habla de querer hacerse daño a sí mismo o a otros, es prudente contactar a un profesional de la salud mental.

Gracias por leer esta hoja de consejos. Educarse sobre el duelo y cómo afecta a los adolescentes es una de las cosas más importantes que puede hacer para apoyar a su adolescente. Si desea obtener más información, visite nuestra página web para obtener más información.



**El Centro Nacional de Duelo
para Niños y Familias**

Nuestra Misión

El Centro de Douggy 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 Douggy Center

El Centro de Douggy 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 60,000 participantes de El Centro de Douggy en las últimas tres décadas. Para encargar materiales en línea, visite www.tdcbookstore.org o www.douggy.org o llame al 503.775.5683. ©2023