

CONSEJOS PARA APOYAR A LOS JÓVENES EN CUIDADO DE CRIANZA QUE ESTÁN EN DUELO



Si conoce a un joven que ha vivido la experiencia de ser separado de su familia y colocado en cuidado de crianza es posible que se pregunte: “¿Cómo puedo ayudar?” Aquí hay 12 consejos para tener en cuenta:

- 1. Comunicación:** Los jóvenes que están en duelo necesitan adultos que los apoyen y estén disponibles que puedan comunicarse con compasión a su nivel de comprensión. Los adultos pueden apoyar a los jóvenes en cuidado de crianza en duelo al invitar a los jóvenes a hablar sobre las personas, los lugares o las cosas que extrañan, siendo pacientes con la forma en que eligen expresar su duelo y haciéndoles saber que están disponibles si los jóvenes quieren hablar.
- 2. Garantías:** Reconocer y aceptar lo difícil que puede ser estar separado de la familia, los amigos, las comunidades, las tradiciones, etc. es esencial para demostrar a los jóvenes en cuidado de crianza que sus pérdidas y su duelo son válidos y significativos. Debido a que hay muchas maneras de procesar y expresar el duelo, es importante asegurarles a los jóvenes que están en duelo, que todos sus pensamientos y sentimientos están bien. Permitirles vivir su duelo a su manera refuerza que hay muchas maneras de responder y que está bien encontrar la que funcione mejor para ellos, siempre y cuando su comportamiento no lastime a los demás ni a ellos mismos.
- 3. Opciones:** Muchos jóvenes no sienten un sentido de control sobre sus compartimentos mientras están en cuidado de crianza debido a la falta de elección y toma de decisiones sobre estar en cuidado de crianza. Una sensación de desesperanza e impotencia puede intensificarse cuando un joven experimenta

una pérdida y un duelo. Los jóvenes que están en duelo pueden experimentar empoderamiento personal cuando se les presentan opciones y cuando sus elecciones son honradas y respetadas. Es

importante darles a los jóvenes la oportunidad de opinar sobre las decisiones sobre si hablarán sobre las pérdidas que han experimentado, si asistirán o no a funerales/recuerdos, qué hacer con sus pertenencias personales e incluso cosas tan simples como qué desayunar o qué camiseta llevar a la escuela. Los jóvenes deben poder tomar decisiones por sí mismos, cuando sea posible. Cuando a un joven en cuidado de crianza se le dan opciones, demuestra que los adultos valoran sus pensamientos, opiniones y que sus necesidades son importantes.

- 4. Honestidad:** Los jóvenes que están en duelo aprecian la información honesta relacionada con las pérdidas que han experimentado y cualquier otro cambio potencial en sus vidas. Los jóvenes en cuidado de crianza merecen saber la verdad cuando se trata de una pérdida en su vida. Necesitan adultos que estén dispuestos y sean capaces de comunicarse abierta y honestamente, incluso si tienen miedo de cómo los jóvenes podrían responder a la información. Los jóvenes en cuidado de crianza tienen derecho a saber sobre la separación, la persona o personas de las que han sido separados y las circunstancias que



rodearon la pérdida. Ser abierto y honesto durante las interacciones con un joven que está en duelo puede marcar una gran diferencia en la forma en que abordan los momentos difíciles de sus vidas.

5. Oyentes: El duelo privado se convierte en duelo público cuando los jóvenes encuentran a un oyente de confianza que los acepta y que no juzga. Cuando un joven está en duelo, los adultos pueden ser rápidos para ofrecer consejos, dar opiniones y emitir juicios. Al hacer esto, puede distraer la atención de lo que los jóvenes están tratando de transmitir. Ser un adulto que apoya a los jóvenes implica escuchar sin juzgar, interpretar o evaluar lo que están diciendo y brindar atención indivisa. Escuchar activamente y comunicar que entiende lo que han compartido puede ayudar a los jóvenes a saber cómo es ser escuchado de verdad. Una vez que los jóvenes confíen en que un adulto que los escuchare y los comprendere, será más probable que regresen con ese adulto cuando se sientan abrumados o necesiten apoyo adicional.

6. Estabilidad: Debido a que los jóvenes en cuidado de crianza a menudo experimentan múltiples cambios y mudanzas de ubicación, es esencial que los adultos promuevan la estabilidad en la vida de un joven. La estabilidad está directamente relacionada con el bienestar de los jóvenes en cuidado de crianza, especialmente cuando han sufrido pérdidas o experiencias pasadas traumáticas. Los jóvenes necesitan una presencia estable

de apoyo de familiares, amigos y adultos de confianza. Cuando se interrumpe la estabilidad, puede crear más daño y tener consecuencias negativas a largo plazo.



7. Modelos: Los jóvenes miran a los adultos en sus vidas para que les den ejemplos de cómo manejar el duelo y expresar sus emociones. Es importante que los adultos en sus vidas comprendan formas saludables de afrontar las pérdidas, especialmente a partir de sus propias experiencias personales y profesionales. Cuando un joven tiene un modelo a seguir a quien admirar, puede tener un impacto positivo en su sanación, aprendizaje, autoestima y vida cotidiana.

8. Privacidad: Una gran parte del proceso de duelo es privado. Cuando un joven está en duelo, los adultos tienden a buscar formas de consolarlo de inmediato. Puede ser complicado equilibrar la cantidad correcta de apoyo y al mismo tiempo que se brinda tiempo y espacio. Honre la privacidad que los jóvenes necesitan durante el duelo y sepa que los jóvenes que están de duelo a menudo se encuentran a sí mismos aislándose intencionalmente. La elección de hacer esto puede deberse a una variedad de razones, como el miedo a derrumbarse frente a las personas, el miedo a ver algo que les recuerde su pérdida, el miedo a que las personas no entiendan el nivel de duelo que están experimentando, o no querer que las personas sepan que están sufriendo una pérdida o pérdidas.

9. Límites: Los límites razonables y consistentes brindan seguridad y apoyo a los jóvenes que están en duelo durante una época de cambios desorientadores. Cuando un joven en cuidado de crianza establece límites, necesita saber que su nivel de comodidad será respetado por los adultos en sus vidas. Hay diferentes tipos de límites que los jóvenes pueden crear para sí mismos cuando están de duelo por una pérdida por muerte o no muerte, incluidos, entre otros, límites personales relacionados con si quieren hablar sobre sus experiencias de pérdida y cuándo, cómo quieren expresarse de manera saludable su duelo, y qué relaciones y recuerdos quieren y no quieren discutir.

10. Alimentos, agua y sueño: el duelo requiere mucha energía, por lo que es importante que los jóvenes tengan alimentos nutritivos, bebidas hidratantes y suficientes horas de sueño. Los adultos pueden apoyar mejor a un joven que está en duelo al comprender que su salud psicológica, física, emocional y espiritual puede verse afectada durante este tiempo. Como padre de crianza o cuidador, es fundamental comprender y apoyar a un joven que tiene dificultades para comer y dormir. Estar al tanto y apoyar a un joven durante estos desafíos puede demostrar la compasión que los adultos tienen por él mientras anima al joven a cuidarse a sí mismo.

11. Intereses: Los jóvenes que están de duelo necesitan “descansos” y oportunidades para jugar, reír y estar activos. Los jóvenes necesitan garantías de que está bien sentirse feliz y triste al mismo tiempo. Puede ser útil invitar a los jóvenes a hablar sobre las cosas que solían hacer antes de ingresar al cuidado de crianza que les brindaban felicidad, risas y alegría. Aunque el duelo no “desaparece”, los jóvenes necesitan orientación para saber que pueden tomarse tiempo para hacer cosas que disfrutaban. Estos intereses pueden incluir: pasar tiempo con amigos, ver películas, jugar videojuegos, caminar o hacer algo artístico.

12. Rutinas: Las rutinas crean consistencia para que los jóvenes no tengan que preocuparse constantemente por lo que sucederá a continuación.

¡Recuerde ser flexible con sus expectativas! Las rutinas ayudan con la estructura y pueden hacer que la vida sea más predecible, especialmente cuando ocurre una pérdida inesperada o repentina. Sepa que el duelo viene en oleadas, pero cuando se establece una rutina, los jóvenes pueden esperar algo constante en sus vidas incluso cuando ocurre un cambio en la energía o las emociones.

Estos son solo algunos consejos sobre cómo apoyar a un joven en cuidado de crianza que están en duelo. El duelo es único para cada joven, así que adapte estas sugerencias según sea necesario.



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

Nuestra misión

La misión de Douggy Center es brindar apoyo para el duelo en un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias puedan compartir sus experiencias antes y después de una muerte. Brindamos apoyo y capacitación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que buscan ayudar a los niños que están atravesando un duelo.

Librería / Recursos del Douggy Center

Douggy Center ha estado ayudando a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus padres a sobrellevar la muerte desde 1982. Nuestros materiales prácticos y fáciles de usar se basan en lo que hemos aprendido de más de 65,000 participantes del Douggy Center. Para ordenar en línea, visite douggy.org o douggybookstore.org, o llame al 503.775.5683.

©2026