



Cómo ayudar a los adolescentes a sobrellevar el duelo

En general, la mayoría de las personas encuentran que el cambio proporciona estímulos para el crecimiento y que las pérdidas son más que compensadas por las oportunidades que el cambio puede traer.



¿Qué es exactamente un evento traumático?

Sobrellevar el duelo es un tema complejo que casi todos tendremos que enfrentar en algún momento. Para los adolescentes (que ya están lidiando con un período confuso y desafiante en su desarrollo físico y emocional), el duelo puede ser especialmente difícil de aceptar.

En primer lugar, ¿qué es el duelo? Es el dolor que sentimos cuando perdemos a alguien o algo que amamos. El duelo puede hacernos sentir miedo, tristeza, enojo, confusión, curiosidad, cansancio e incluso alivio.

Al igual que en el caso de los adultos, el duelo de un adolescente es una reacción normal y comprensible ante una pérdida. De igual forma, como ocurre con los adultos, el duelo de los adolescentes es único para cada individuo. Todos se pasan el duelo a su manera, por sus propias razones y por el tiempo de cada uno.



Cómo ayudar a los niños sobrevivientes:

Al igual que en el caso de los adultos, el duelo de un adolescente es una reacción normal y comprensible ante una pérdida. De igual forma, como ocurre con los adultos, el duelo de los adolescentes es único para cada individuo. Todos se pasan el duelo a su manera, por sus propias razones y por el tiempo de cada uno.

Generalmente, asociamos el duelo con la muerte de una persona cercana a nosotros, pero casi cualquier forma de pérdida puede causar duelo:

- Pérdida de una mascota.
- Un amigo que se muda a otra ciudad.
- Un hermano que se muda de la casa familiar.
- Venta de la casa familiar y mudanza.

Estos ejemplos pueden no parecer tan graves y trágicos como la muerte de un ser querido, pero para un adolescente pueden parecer casi tan devastadores e igualmente traumáticos.

Después de una pérdida, es probable que un adolescente pase por las cinco etapas del duelo, tal como lo describen Elisabeth Kübler-Ross y David Kessler.

Negación: negarse a creer que algo realmente sucedió.

Enfado: la necesidad de estar enojado o culpar a alguien o algo.

Negociación: una colección de pensamientos como “si tan solo...” o “y si...”.

Depresión: tristeza intensa que parece que nunca terminará.

Aceptación: esto no es “sentirse bien”, es finalmente aceptar la realidad de la situación.



Pero, ¿cómo puede realmente ayudar a un adolescente que está pasando por el proceso de duelo?

Estos sencillos pasos pueden ayudar a que su viaje hacia la recuperación sea un poco más fácil:

- Asegúrele al adolescente que está bien llorar y expresar sus sentimientos, tanto emocionales como físicos. El duelo no es algo que deba evitarse o de lo que deba avergonzarse. Ayudar a los adolescentes a darse cuenta de esto puede empoderarlos para identificar y abordar sus reacciones ante el duelo.
- Sea un buen oyente. Por mucho que se encierre en sí mismo, puede haber momentos en los que su adolescente realmente quiera hablar. Trate de estar tan "presente" como pueda. Déjalo hablar mientras esté feliz de hacerlo.
- Sea paciente con el adolescente. Nadie sabe cuánto durará su dolor. El duelo no tiene horario. Permita que siga su curso sin la presión de que "ya debería haberlo superado". El proceso de duelo puede traer a la superficie algunos comportamientos y emociones impredecibles. Siempre que el comportamiento no sea destructivo, bríndele apoyo y no lo juzgue tanto como pueda. Si su comportamiento se vuelve destructivo, háblele y trate de guiarlo gentilmente de regreso a un camino más positivo. Si es necesario, puede ser aconsejable buscar ayuda profesional.
- Tenga en cuenta que ciertas fechas o eventos pueden actuar como desencadenantes para intensificar su duelo, por ejemplo, cumpleaños, aniversarios, días festivos, fiesta de graduación, acto de graduación, etc. Prepárese para las emociones intensificadas que esos días pueden traer.
- ¡Esté listo para cualquier cosa! Permita que su hijo adolescente experimente el duelo a su manera única, pero prepárese para el hecho de que su estado de ánimo y/o comportamiento pueden cambiar de un día a otro, ¡y posiblemente incluso de una hora a otra!

La comunicación, la paciencia y la comprensión son las claves para ayudar a un adolescente a superar lo que puede ser el primer contratiempo importante que haya experimentado en su vida. Cuanto más comprenda por lo que están pasando, más podrá ofrecerle el consuelo y el apoyo que necesita.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

Optum

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC