

# Apoyo **esencial**



## **Cómo ayudar a los adolescentes a lidiar con el duelo**

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



## ¿Qué es exactamente un evento traumático?

Lidiar con el duelo es un tema complejo que casi todos tendrán que enfrentar en un momento u otro. 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 y la herida 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 con los adultos, el dolor de un adolescente es una reacción normal y comprensible a la pérdida. Y de nuevo, al igual que con los adultos, el duelo adolescente es único para cada individuo. Todos se afligen a su manera, por sus propias razones, por su propia cantidad de tiempo.



## Cómo ayudar a los niños sobrevivientes:

Al igual que con los adultos, el dolor de un adolescente es una reacción normal y comprensible a la pérdida. Y de nuevo, al igual que con los adultos, el duelo adolescente es único para cada individuo. Todos se afligen a su manera, por sus propias razones, por su propia cantidad de tiempo.

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.
- Vender la casa familiar y mudarse.

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 realmente sucedió.

**Rabia...** la necesidad de estar enojado/culpar a alguien o algo.

**Negociación...** una combinación de pensamientos de “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 sea un poco más fácil:

- Asegúreles 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 de 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. Déjelo hablar mientras estén dispuestos a hacerlo.
- Sea paciente con ellos. Nadie sabe cuánto durará su dolor. El duelo no tiene un cronograma. 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, hablele y trate suavemente de guiarlo 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, graduación, etc. Prepárese para la gran emoción que esos días pueden traer.
- ¡Prepárese 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 día a día, ¡y posiblemente incluso hora a hora!

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 la vida. Cuanto más comprenda por lo que están pasando, más podrá ofrecerles el consuelo y el apoyo que necesitan.



## Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.



**Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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