

Ayudar a los adolescentes a afrontar el duelo

¿Qué es exactamente el duelo?

Afrontar el duelo es una cuestión compleja con la que casi todo el mundo deberá lidiar 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 y la tristeza que sentimos cuando perdemos a alguien o algo que amamos. El duelo puede hacernos sentir asustados, tristes, enojados, confundidos, inquietos, cansados e incluso aliviados.

Cómo ayudar a los adolescentes sobrevivientes:

Al igual que ocurre con los adultos, el duelo para un adolescente es una reacción normal y comprensible ante la pérdida. Y nuevamente, al igual que ocurre con los adultos, el duelo en los adolescentes es único para cada persona. Cada uno vive el duelo a su manera, por sus propios motivos y durante su propio tiempo.

Por lo general, asociamos el duelo a la muerte de una persona cercana a nosotros, pero casi cualquier forma de pérdida puede causar un duelo:

- La pérdida de una mascota
- La mudanza de un amigo a otra ciudad
- La mudanza de un hermano de la casa familiar
- La venta y mudanza de la casa familiar

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

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

Negación: negarse a creer que realmente sucedió.

Enojo: la necesidad de enojarse con alguien o culpar a alguien o algo.

Negociación: una serie de pensamientos del tipo “Si tan solo...” o “Y si...”.

Depresión: tristeza intensa que parece que nunca terminará.

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



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

La persona puede sentirse enojada por muchos motivos. El enojo es una reacción normal al trauma, pero puede dañar las relaciones y dificultar el pensamiento con claridad. También puede ser aterrador. Si el enojo conduce a un comportamiento violento o abusivo, es peligroso. Vaya a un lugar seguro y solicite ayuda de inmediato. Asegúrese de que los adolescentes también estén en un lugar seguro.

Es difícil hablar con alguien que está enojado. Lo que puede hacer es organizar un sistema de pausa. Esto lo ayudará a encontrar una manera de hablar incluso cuando la persona esté enojada. Esta es una manera de llevarlo a cabo:

- Asegúrele que está bien llorar y expresar sus sentimientos, tanto emocionales como físicos. El dolor no es algo que deba evitarse o de lo que uno 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 retraiga en sí mismo, puede haber momentos en los que su hijo adolescente realmente quiera hablar. Intente estar lo más “presente” que pueda. Déjelo hablar mientras esté feliz de hacerlo.
- Téngale paciencia. Nadie sabe cuánto durará su dolor. El duelo no tiene un cronograma. Permítale seguir su curso sin la presión de que “ya debería haberlo superado”. El proceso de duelo puede sacar a la luz algunos comportamientos y emociones impredecibles. Siempre que el comportamiento no sea destructivo, apóyelo lo más que pueda y trate de no juzgarlo. Si su comportamiento se vuelve destructivo, hable con él y trate gentilmente de guiarlo de regreso a una actitud más positiva. Si es necesario, puede ser aconsejable buscar ayuda profesional.
- Tenga en cuenta que ciertas fechas o ciertos eventos pueden actuar como desencadenantes para intensificar su dolor; por ejemplo, cumpleaños, aniversarios, días festivos, baile de fin de curso, graduación, etc. Prepárese para la emoción intensa que pueden traer esos días.
- Prepárese para lo que sea. Permita que su hijo adolescente haga el duelo a su manera, pero esté preparado para el hecho de que su estado de ánimo o comportamiento pueden cambiar día a día, y posiblemente incluso a cada hora.

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



Apoyo crítico para cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener más información y recursos de apoyo crítico.



Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios locales de emergencias o diríjase al centro de accidentes y emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico o un profesional. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones, y que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.