

# Adolescentes (desde los 13 años)

---

## Entender la muerte

La mayoría de los adolescentes entiende la muerte. Muchos han experimentado la muerte de una mascota o de un ser querido. Es normal que los adolescentes piensen en ellos mismos primero. “¿Cómo esta muerte me afecta a mí? ¿Qué pensarán mis amigos?”. Los adolescentes también tienen pensamiento abstracto. Puede que tengan preguntas sobre qué pasa después de la muerte.



## Cómo ayudar a un adolescente

Apoye a los adolescentes siendo honesto. Inclúyalos en las conversaciones familiares. Sea honesto sobre sus propias emociones. Comparta sus creencias sobre la muerte. Algunos adolescentes pueden encontrar consuelo ayudando a otros, pero no se les debe pedir que cumplan roles de adultos. Es posible que algunos adolescentes recurran a sus pares en búsqueda de consuelo y no a la familia. Sea paciente. Respete sus sentimientos.

Sea flexible con sus horarios. Puede que note cambios en su conducta. Sea paciente. Asegúrese de que su hijo adolescente coma regularmente y duerma lo suficiente. Reconozca el rol que juega el duelo en la conducta y en la toma de decisiones. Hable con el consejero escolar. Pídale que apoye a su hijo adolescente. Cuando en la escuela se sabe lo que está pasando, pueden ayudar. También los ayuda a entender el contexto de cualquier cambio en la conducta.

El juego es una parte importante del duelo, incluso para los adolescentes. Ellos hacen su duelo en oleadas. Sentirán tristeza y otras emociones intensas. En medio, hay actividades diarias normales, incluidas ir a la escuela, hacer deportes, usar el teléfono o pasar tiempo con amigos. Este patrón es normal y saludable.

## Señales de un afrontamiento deficiente

Los adolescentes que atraviesan un duelo pueden tener cambios en los patrones de alimentación y de sueño. Esto es normal. Si los cambios duran más de unos días, llame al médico. Manténgase atento a las conductas de riesgo. Estas pueden ser señales de un afrontamiento deficiente de la situación. Tómese en serio los comentarios sobre lastimarse a sí mismo o a otros.

# Adolescentes (desde los 13 años)

## Creación de recuerdos y reliquias

Esos son objetos personales que los adolescentes pueden tener. Los ayudan a sentirse más cerca de la persona que ha muerto.



- Artículos especiales: ofrezca a su hijo adolescente una reliquia que haya pertenecido a su ser querido. Puede ser una almohada, un suéter, un reloj, joyas, etc.
- Artesanías hechas con las huellas dactilares o un mechón de pelo de su ser querido.
- Cartas de un ser querido: si hay tiempo, el ser querido puede hacer mensajes para el futuro. Por ejemplo, “una carta para la graduación de mi hija” o “un video para la boda de mi hermano”. Pueden ser cartas o dibujos. Los videos también están bien.
- Fotos: haga un álbum con fotos de su ser querido.

## Recursos

*The Next Place* (El siguiente lugar), de Warren Hanson

Este libro tiene palabras reconfortantes y hermosas ilustraciones.

*Fire in My Heart, Ice in My Veins: a Journal for Young Adults y Teenagers* (Fuego en mi corazón, hielo en mis venas: un diario para adultos jóvenes y adolescentes), de Enid Traisman

Este diario ayuda a los adolescentes a expresar sus emociones. Ellos pueden escribir y dibujar en el diario.

*Straight Talk about Death for Teenagers* (Hablando claro sobre la muerte para adolescentes), de Earl Grollman

Este libro habla sobre emociones y pensamientos que los adolescentes pueden tener después de que alguien muere. Cada tema es una sola página. Los adolescentes se pueden saltar páginas hasta llegar a las que les interesan.

*Healing Your Grieving Heart for Teens* (Sanando tu corazón afligido para adolescentes), de Alan Wolfelt

Este libro ofrece 100 ideas para ayudar a transitar el duelo.



## Sitios web:

- [www.centerforloss.com](http://www.centerforloss.com)
- [www.dougy.org](http://www.dougy.org)
- [www.toodamnyoung.com](http://www.toodamnyoung.com)

