

¿Qué hago cuando un ser querido muere? (El duelo en los adolescentes)

¿Qué es el duelo?

El duelo es el proceso de lidiar con alguna pérdida en nuestra vida. Hay muchos tipos de pérdidas. Una enfermedad, un divorcio o cortar la relación con un amigo son todos ejemplos de pérdidas. Pero tal vez la pérdida más importante sea la muerte de un ser querido, por ejemplo:

- Tu madre, padre, abuela o abuelo.
- Un hermano o una hermana.
- Una tía, un tío u otro familiar.
- Un amigo.
- Una mascota.

¿Estoy solo durante el duelo?

Es posible que te sientas muy solo después de la muerte de un ser querido. Pero debes recordar que estás rodeado de amigos y familiares que también atraviesan esa pérdida. Muchas personas lidian con la pérdida de un ser querido, pero cada experiencia es personal.

¿Qué implica? ¿Cómo me sentiré?

Cada persona hace el duelo de una manera diferente. Tus sentimientos pueden depender de la cercanía que tenías con la persona que falleció. La manera en que haya muerto también puede afectar lo que sientes. El duelo puede generar muchas emociones diferentes y los sentimientos pueden cambiar con el tiempo. Es posible que pases por diferentes etapas de duelo. Puedes tener sentimientos de rechazo, enojo, depresión, negociación o aceptación. Estos sentimientos pueden aparecer y desaparecer en cualquier orden.



Puedes tener miedo a la muerte porque tu ser querido falleció. Tal vez sientas que estás en medio de una pesadilla. Si tu ser querido sufrió, incluso puedes sentir alivio con su muerte.

Me siento culpable porque tengo malos pensamientos con respecto a mi ser querido.

Cuando alguien muere, las personas se suelen concentrar solamente en sus virtudes. La relación que tenías con esa persona era muy humana y estaba llena de aspectos positivos y negativos. Muchos adolescentes se sienten culpables por las discusiones que tuvieron con

su ser querido, especialmente después de su muerte. También pueden sentirse enojados con sus seres queridos porque han fallecido. Lo importante es recordar que querías a esa persona, pero que no era perfecta. Estas emociones son comunes, saludables y son una parte normal del proceso de duelo.

¿Por qué todos lloran excepto yo?

No existe una manera correcta o incorrecta de atravesar el duelo. Algunas personas lloran, mientras que otras nunca lo hacen. Algunos adolescentes se muestran más abiertos, mientras que otros resguardan más sus emociones. De una manera u otra, los sentimientos de pérdida pueden ser intensos.

¿Cómo sobreviviré a la pérdida?

Durante el duelo, es importante que te mantengas saludable y que te tomes un tiempo para ti. Las personas que atraviesan un duelo suelen tener:

- Bajo nivel de energía.
- Problemas para dormir o pesadillas.
- Poco apetito.
- Dificultad para concentrarse.

No te exijas demasiado durante este tiempo. Procura dormir lo suficiente, comer de manera saludable, hacer ejercicio habitualmente y buscar un momento para dedicarte a tus pasatiempos.

Algunos adolescentes intentan no sentir el dolor de la pérdida. Algunos pueden tratar de volcar demasiada energía a tareas escolares, actividades en un club o pasatiempos. Pueden recurrir a las drogas, al alcohol o a la actividad sexual. Estas actividades pueden ayudar a retrasar el dolor del duelo por un tiempo. Más allá de lo que hagas, de todos modos atravesarás el duelo. Algunas conductas pueden ponerte en riesgo de sufrir un gran daño. Si notas que te estás orientando hacia estas conductas, habla con un ser querido o un profesional de la salud para buscar otras formas de sobrellevar tu dolor.

Busca un grupo de apoyo local en el cual se reúnan adolescentes que también han sufrido una pérdida, ya que puede ayudarte a sobrellevar el dolor. También puedes hablar con un sacerdote, consejero orientador, terapeuta u otro adulto de confianza.

¿Qué pensarán los demás?

- Las personas quieren darte apoyo, pero a menudo no saben cómo hacerlo. Es posible que tus amigos se sientan raros e incómodos. Tal vez no sepan qué decir, especialmente si nunca perdieron a un ser querido.
- Algunas personas pueden decir cosas hirientes sin intención de hacerlo. Por ejemplo, pueden decir: "Ahora eres el hombre (o la mujer) de la casa", como si pudieses reemplazar a tu madre o a tu padre que ha fallecido.
- Recuerda que la gente se preocupa, sólo que algunas veces no tienen ni idea de cómo brindarte apoyo.
- Sé franco y directo con las personas y diles de qué manera te pueden ayudar. Diles si necesitas un abrazo, alguien que te escuche o simplemente alguien que se siente a tu lado en silencio. La mayoría hará cualquier cosa que pueda. Simplemente tienes que decirles cómo pueden ayudar.

¿Cómo recuerdo a la persona que quiero?

Tu dolor es una señal del amor que sentías. Las personas que quieres tienen un enorme impacto en ti durante toda tu vida. Seguramente este sentimiento no desaparecerá cuando mueran. Recuérdalas haciendo un *collage* o un álbum de recortes sobre ellas. Lee un poema o escucha sus canciones preferidas. Puedes empezar a involucrarte en las actividades que les gustaban o sumarte a un grupo que defienda una causa especial. Otras de las formas en que los adolescentes recuerdan a sus seres queridos son iniciar un programa de becas o plantar un árbol. Los cumpleaños y los días festivos pueden desencadenar nuevamente un intenso dolor. En esos días, puedes programar pasar un rato tranquilo para reflexionar o tener un día de “diversión” para celebrar todo lo vivido con tu ser querido.

¿Qué pasa si se trata de algo más serio?

Es común sentirse solo, desamparado, con miedo y con culpa durante el duelo. Es posible que también sientas depresión. Si estos sentimientos duran varios meses o comienzas a sentir que no vale la pena vivir, debes buscar ayuda. Si el duelo continúa y te afecta mucho en la escuela, el trabajo, con amigos o familiares, es importante que hables con un profesional de la salud.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.