

## Estrategias para hablar con los adolescentes sobre el duelo y la pérdida

### *Consejos para ayudarlo a apoyar a los adolescentes en duelo*

- **Brinde un espacio Seguro para hablar, pero permita que los adolescentes guíen las conversaciones**
  - Diga a los adolescentes de que quiere hablar con ellos sobre la pérdida, pero deles opciones sobre cuándo y dónde hablarán de ello, incluso si eso significa abandonar los planes.
  - Los adolescentes pueden responder de manera frívola, egoísta, inapropiada, etc. Tenga paciencia y evite hacer cualquier cosa que los haga sentir avergonzados, equivocados o apenado.
  - Aliéntelos a hacer preguntas. Es posible que no sepan tanto como usted cree acerca de la muerte.
- **Ofrezca información clara, honesta y sin prejuicios sobre la situación**
  - Asegúrese de controlar sus emociones cuando hable con los adolescentes. Ver a los cuidadores angustiados o inconsolables puede ser alarmante para cualquier joven.
  - Es posible que sienta la necesidad de proteger a sus adolescentes del dolor, pero ocultarles información puede empeorar las cosas.
  - Sea considerado al explicar cosas como la enfermedad, el suicidio y la sobredosis. Evite cualquier lenguaje que pueda ser humillante y que represente la pérdida de una manera negativa.
  - Muestre a los adolescentes que el dolor es normal al compartir sus propios pensamientos y sentimientos acerca de la pérdida con calma, modelando la forma en que usted enfrenta sus propias emociones.
  - Asegúrese de que sepan que la muerte no fue su culpa y asegúreles que ellos seguirán siendo cuidados.
- **Trate de mantener la rutina, pero esté alerta al aumento de conductas de riesgo**
  - Los adolescentes podrían oscilar entre el duelo y un comportamiento más normal en un abrir y cerrar de ojos. También es posible que no comiencen a sentir la pena hasta tiempo después de que ocurrió la pérdida. Permítales ir a su propio ritmo.
  - Mantener las rutinas y actividades ayudarán a apoyar el proceso de sanación más adelante.
  - Usted podría ver un aumento en el desafío de los límites y al tomar riesgos. Sea claro y firme sobre las expectativas al mantener los límites.
- **Busque apoyo y ofrezca el espacio para el recuerdo y conmemoración**
  - Incluya a la familia en su sistema de apoyo. Diga a los jóvenes que está bien si quieren hablar con alguien más sobre sus sentimientos. Asegúrese de que tengan amigos a la mano, adultos confiables y profesionales de la salud mental.
  - Algunos adolescentes querrán hablar en los servicios conmemorativos, mientras que otros prefieran mantenerse alejados. Evite presionarlos y apoye su decisión.
  - Anímelos a participar en cualquier tipo de conmemoración con el que se sientan cómodos. Esto podría significar ver fotos, escribir una canción, organizar un baile o hacer una fogata.