

*¿Cómo voy a poder
vivir sin mí
ser querido?*

*¿Cómo voy a
poder
sobrellevar
la escuela,
las actividades
y las tareas?*

*¿Y ahora
quién soy?
¿Qué les debo
decir a mis
amigos?*

*Preguntas
que hacen
los adolescentes
que están de duelo*

HIGHMARK.
CARING PLACE
[Centro Humanitario de Highmark]

Un centro para niños, adolescentes
y familiares que están de duelo

Que cuenta con fondos provistos por Highmark health high 5
[Cinco puntos cardinales para la salud de Highmark]



Una iniciativa de la Fundación Highmark



Un consejo sobre la preocupación que sienten los adolescentes por sus padres

En el Centro Humanitario [Caring Place] varios adolescentes nos comentan que tratan de evitar hablar con sus familiares sobre sus sentimientos o sobre la persona que falleció. La razón para ello, nos dicen, es su preocupación por sus familiares y su deseo de protegerlos. *“Cada vez que yo mencionaba a papi, mami lloraba. Y no quiero que ella se sienta peor. Y por eso sencillamente no hablo sobre él”.*

Como saben que las personas más allegadas a ellos sienten tanto dolor como ellos, a los adolescentes a menudo les preocupa no disgustar más mami o a papi hablando sobre la persona fallecida o sobre cómo ellos mismos están batallando con esta muerte.

Usted le puede demostrar al adolescente que quiere saber cómo se siente. Dígame que aunque usted lllore, usted va a estar bien y que su relación con él es más importante para usted que evitar las lágrimas.

“Como mismo uno no puede protegerse a sí mismo de la tristeza asociada con la muerte, tampoco se puede proteger a su cría. Para nuestra salud mental es mejor no negar la tragedia sino reconocer francamente la dolorosa separación.”

— Earl A. Grollman
de ACERCA DE LA MUERTE:
Un guía práctica para sobrevivientes

Preguntas que hacen los adolescentes que están de duelo y cómo usted puede responderlas

Los adolescentes, por la madurez de su capacidad evolutiva, tienen suficiente edad como para entender lo que implica la muerte, y sentir profundamente su pena y su pérdida. Es una edad en que el adolescente explora su independencia de la familia y la muerte les obliga a tener que sobreponerse a la ausencia permanente de un ser querido en sus vidas, lo que esa ausencia significa para su familia y para el papel que ellos juegan en la misma.

El duelo del adolescente es real y doloroso. Por lo tanto, tratarlos a ellos-sus preguntas y sus sentimientos-respetuosamente es más importante que tener la “respuesta correcta”. Escucharlos es más importante que lo que podamos decir nosotros.

El período de duelo de cada cual es su propio período y es único y personal. Aceptar los sentimientos del adolescente y alentarlos en su propio proceso es uno de los mejores regalos que le podemos hacer.

Recuerde que estar con el adolescente-expresarle su amor-es más importante que tener respuestas.

I. ¿Cómo voy a poder vivir mi vida sin mi ser querido?

Esta pregunta es una expresión del dolor y la angustia que sienten cuando muere un ser querido-¿cómo puedo vivir sin ellos?

Es difícil y a menudo imposible para el adolescente (o cualquier persona) imaginarse la vida sin esa persona. En especial, la muerte del padre/de la madre es algo difícil. Todo lo que fue, y todo lo que tenían planificado para el futuro implicaba a mami o a papi. Y ahora todo ha cambiado.

Detrás de esa pregunta yace la necesidad del adolescente de que se le asegure que no siempre va a doler tanto, y se le dé la esperanza de que la tristeza no siempre será tan desastrosa.

Hágale saber que aunque su amor por la persona que falleció nunca disminuirá, el dolor que ahora sienten se hará cada vez más soportable.

Pero no hay otra manera de pasar el proceso del duelo-en el Centro Humanitario, los adolescentes nos comentan que recuperan esperanza en la posibilidad de expresar sus sentimientos de dolor a otros adolescentes.

Aliente al adolescente a recordar y a hablar sobre sus recuerdos. Pregúntele en qué se parecen (o no se parecen) a la persona que falleció.

Pregúntele también lo que aprendió de su ser querido y que llevará consigo hasta su adultez. Este tipo de conversación puede ayudar al adolescente a darse cuenta que aunque su ser querido no regresará, esa persona estará con él el resto de su vida-en sus recuerdos y en la persona que son en estos momentos y en la persona en que se convertirán.

2. ¿Y ahora quién soy?

Luego de la muerte, el adolescente más que nunca se ve en la disyuntiva de dónde encajan-en su familia, con sus amigos y en el mundo entero que le rodea.

Ello puede afectar su sentido de auto identidad. Durante los años de la adolescencia, empieza a surgir la identidad de la persona y se define por sus relaciones y el papel que juegan. Todavía no son adultos autónomos.

Por lo general, tienen preguntas relacionadas con su desarrollo, tales como los cambios físicos del cuerpo, establecer su independencia de sus padres o familia y sus nuevos deberes (trabajos/escuela/licencia de conducción).

Ahora también tienen preguntas como: ¿"Sigo siendo el hermano mayor"? ¿"Debo seguir el ejemplo de mi papá"? o ¿"En qué me parezco a mi mamá"? Puede que se sientan presionados (incluso por un sentido de honor) a seguir el ejemplo de uno de los padres o hermanos que falleció.



3. ¿Mis amigos de la escuela me tratarán de manera diferente? ¿Qué les debo decir a mis amigos?

Los adolescentes aspiran a ser aceptados y desean sentir que pertenecen al grupo de sus compañeros. Los amigos son muy importantes para su desarrollo.

Por lo tanto y por lo general a los adolescentes les preocupa cómo decirle a la gente de la escuela sobre su pérdida. Les preocupa verse demasiado vulnerables ante personas que quizás puedan herirlos de alguna manera.

Lo que los adolescentes del Centro Humanitario nos han dicho es que temen que no los vayan a entender, incluso en mayor medida. Los amigos-incluso los buenos amigos-no saben qué decir, y no saben cómo lidiar con la muerte ya que no la han sufrido en carne propia.

Como muchos de sus compañeros de clase no saben cómo abordar este tema y ni siquiera desean hacerlo, lo importante es que el adolescente cuente con adultos o compañeros solidarios con quien pueda hablar.

El que el adolescente pueda conversar en la casa sobre la muerte y sobre sus sentimientos puede ayudarlo a encontrar las palabras que puede usar fuera de la casa. Hacer esto antes de que el adolescente regrese a la escuela y tenga que enfrentar a sus compañeros de clase puede ayudar a aliviar su ansiedad, sencillamente porque le hemos dado respuesta a las preguntas que le pudieran hacer sobre la muerte o sobre por qué faltó a la escuela.

La ansiedad de tener que enfrentar a sus compañeros de nuevo en la escuela es un sentimiento normal; sin embargo lo más importante es encontrar a alguien que acepte y a quien poder expresar su pena.

Lo más importante es que nadie-aunque tengamos 6 o 16, 36 o 66-se sienta solo en su pena.

4. ¿Cómo podré sobrellevar la vida diaria (la escuela, las actividades, las tareas, etc.)?

Cuando los adolescentes están de duelo, suelen sentir varias emociones-tristeza, enojo, culpa, confusión, soledad-a veces todo ello a la vez. El duelo requiere muchísima energía. El adolescente, que cuenta con menos capacidad para sobrellevar las cosas que un adulto, por lo general se siente sobrecogido por lo que se espera de él-mantener buenas notas, seguir participando en sus actividades, seguir trabajando...

Aliente al adolescente a hablar sobre cómo se siente. Ayúdelo a identificar todas sus actividades para ver si hay algo que pueden disminuir temporalmente.

También puede alentar al adolescente a pedir ayuda y apoyo de sus profesores, entrenadores, supervisores y demás. Ofrezca hablar con estas personas junto con el adolescente, si él así lo desea.

Por lo regular, el solo hecho de saber que las personas que lo rodean entienden por lo que está pasando es todo el respaldo que el adolescente necesita para sobrellevar esta situación.

5. ¿Cómo sobrellevar el que me sienta enojado?

El enojo es una reacción bastante común y natural cuando alguien que queremos muere. Los adolescentes-al igual que cualquier grupo de otras edades-por lo regular se sienten furiosos por lo injusto que es esto y pueden sentirse enojados con el mundo entero.

Hay momentos en que el enojo que sienten es tan intenso que hasta da miedo, tan fuerte que no saben qué hacer con eso. Los adolescentes también suelen sentirse culpables por su enojo.

Es importante recordarle al adolescente que su enojo es normal, independientemente de con quién estén enojados o por qué-incluso aunque estén enojados con usted o con la persona que falleció.

Expresar sus sentimientos puede ser doloroso, pero quedarse con ellos por dentro puede ser mucho más dañino. Es importante para los adolescentes (para todos nosotros) no negar nuestros sentimientos, sino expresarlos (siempre teniendo en cuenta no hacerse daño a sí mismo ni a los demás).

El enojo es normal; es de esperar. El negar ese sentimiento o cualquier otro al final termina perjudicándonos. **El brindarle un lugar seguro para expresar sus sentimientos es el mejor regalo que le podemos hacer al adolescente en nuestra vida.**

Más importante que las respuestas

Su disposición para escuchar al adolescente es un mensaje más importante que sus propias palabras.

Escuchar al adolescente le demuestra que usted piensa que sus preguntas y sentimientos son importantes y que es importante para usted incluso en medio de su propia pena.

Como es imposible hacer que todo esté bien de nuevo para el adolescente, entablar conversaciones en las que el adolescente pueda expresar cómo se siente y pueda elaborar respuestas a las preguntas que pudiera tener-es algo que puede ser de gran apoyo en el proceso de su duelo.

Es en las preguntas, no en las respuestas que se descubre y se mejora. Ofrézcale todo el apoyo que le pueda ofrecer; recuerde ser consecuente, las reglas y los límites son maneras de inspirar seguridad en todos los niños, incluso los adolescentes.

Esas preguntas son una oportunidad de reconocer al adolescente en momentos de gran confusión y temor. Ahora más que nunca, su presencia es más importante que su sabiduría.



Este es uno de los folletos de la serie de cuatro partes sobre las preguntas que hacen los niños que están de duelo

Sobre el Centro Humanitario de Highmark

El Centro Humanitario de Highmark se dedica a mejorar las vidas de niños que están de duelo.

La misión del Centro Humanitario de Highmark es:

- Concientizar sobre las necesidades de los niños que están de duelo
- Ofrecer programas que traten esas necesidades
- Preparar a la comunidad para que apoyen a los niños que han sufrido la muerte de un ser querido

Pittsburgh

620 Stanwix Street • Pittsburgh, PA 15222
(888) 224-4673

Erie

Bayview Office Park, Building 2 • 510 Cranberry Street •
Erie, PA 16507
(866) 212-4673

Central PA

3 Walnut Street, Suite 200 • Lemoyne, PA 17043
(866) 613-4673

Warrendale

200 Warrendale Village Drive • Warrendale, PA 15086
(888) 734-4073

www.highmarkcaringplace.com



Un centro para niños, adolescentes
y familiares que están de duelo

*En cooperación con Highmark Healthy High 5,
una iniciativa de la Fundación Highmark,
una fundación privada, exenta de impuestos
que alienta iniciativas y programas para la
mejora de la salud y la calidad de vida de las
comunidades a las que presta sus servicios.*

es un programa de:



Licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

El símbolo "Blue Shield" [del escudo azul] es una marca registrada de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross and Blue Shield.

Highmark es una marca registrada de Highmark Inc.

Resources for the Journey of Grief es una marca registrada de la Caring Foundation.

La marca de "the hand in the hand" [la mano sobre la mano] es un tipo de marca comercial de la Fundación Highmark.