



RECORDAR

- Es importante que los adolescentes sepan que no están solos en medio de su dolor.
- La palabra de Dios habla mucho sobre el dolor y la pena. Alentar a los adolescentes a memorizar las Escrituras y ponerlas en lugares que verán (por ejemplo, un espejo o un teléfono) para recordarles que no están solos y que Dios los entiende.
- Salmo 34:18 - "Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón, y salva a los quebrantados de espíritu."
- Salmo 40:1-3 - "Esperé pacientemente a que el Señor me ayudara, y él se volvió a mí y oyó mi clamor. Me sacó del pozo de la desesperación, del lodo y del fango. Puso mis pies en tierra firme y me estabilizó mientras caminaba".



RECONOCER

- La pérdida es mucho más común para los adolescentes de lo que a menudo reconocemos. Viene en muchas formas de la pérdida de una amistad, la pérdida de un sentido de importancia o pertenencia, a las pérdidas dentro de la familia. La forma en que los adolescentes procesan la pérdida depende de lo que creen que la pérdida significa para ellos y sobre ellos. Afligirse por una pérdida es mucho trabajo y lleva tiempo, pero es importante que los adolescentes no se queden atascados en la pérdida y pasen a la curación.
- No hay una manera correcta o incorrecta de expresar el pesar. Puede verse de muchas maneras, como:
 - conmoción e incredulidad
 - enojo y tristeza
 - haciendo preguntas como '¿Y si...?'
 - culpa
 - sentirse solo, como nadie entiende
 - llorar o estar muy callado
 - dormir mucho o nada
- Recuerde que no hay un patrón establecido para el dolor y para muchos adolescentes, esta puede ser una primera experiencia, lo que significa que no tendrán un marco de referencia para lo que parece "correcto" o "apropiado".



DUELO

lifeteams
resources



RESPUESTA

- **Ayude a los adolescentes a manejar sus emociones** con habilidades de afrontamiento como respirar profundamente, escribir en un diario, dibujar o hacer ejercicio.
- **No les diga cómo deberían sentirse** o expresar su dolor; sus emociones deben normalizarse como aceptables, incluso si se ven diferentes de lo que podrían para ti.
- **Hágales saber a los adolescentes que se les permite ser felices**, a pesar de que este es un momento difícil.
- **Hágales saber que está bien estar enojado**, pero no está bien voltear esa ira hacia los demás o volverse hacia sí mismos.
- **Ayúdelos a expresar pensamientos "si solo"**. Llore esas pérdidas con ellos y luego invítelos a poner esos pensamientos a descansar.
- **Asegúrese de que sepan que esta pérdida no es su responsabilidad.**
- **Esté atento a los mecanismos de afrontamiento destructivos** como no comer, comer en exceso y no dormir.
- **Esté allí para el largo plazo, y/o conéctelos con otra ayuda:** reconozca los aniversarios de su pérdida si es apropiado y continúe registrándose con el tiempo en lugar de asumir que todo ha desaparecido.
- **Ayúdelos a sentirse "normales" al no cambiar su comportamiento hacia ellos.**



RECURSOS

whatsyourgrief.com - Educación, exploración y expresión del duelo de manera práctica y creativa (artículos, cursos electrónicos, etc.).

kidshealth.org - Buscar "duelo" para los recursos y el apoyo adolescente.