

HABLANDO CON ADOLESCENTES ACERCA DE LA MUERTE

Una guía corta para padres

Para muchos adultos hablar acerca de la muerte es difícil. Cuando hablamos con nuestros adolescentes acerca de la muerte de un compañero, miembro de la familia o profesor, puede ser aún más difícil.

COMO Y QUE DECIRLES A ELLOS?

Lo mejor es decirles la verdad. Proporcionar información precisa acerca de la muerte y las circunstancias que la rodean. Sea lo más sincero posible acerca de los hechos. Recuerde, los adolescentes, así como los adultos, entienden cognoscitivamente la naturaleza de la muerte. Respete su conocimiento y su nivel de desarrollo. Usted no tiene que darles todos los detalles, pero pregúntele a los adolescentes si tienen alguna pregunta. Si la tienen, conteste la pregunta de la mejor manera posible.

QUE CLASE DE REACCION PUEDO ESPERAR DE MI ADOLESCENTE?

Todo el mundo responde a la muerte de manera diferente. Algunos adolescentes pueden estar visiblemente molestos, mientras que otros pueden manifestar poca o ninguna reacción. Y otros pueden exteriorizar, reírse o actuar de manera inapropiada. A menudo pueden manifestar ira intensa antes de expresar tristeza. Recuerde que cualquier respuesta inicial a la muerte, especialmente si es una pérdida traumática, es normal. Sin embargo, siempre es bueno buscar ayuda profesional si usted está preocupado por su hijo. Los adolescentes, al igual que los adultos experimentan una gama de sentimientos cuando se enteran de que alguien ha muerto. A diferencia de los adultos, ellos son menos capaces de ocultar sentimientos inaceptables. Como lo hemos mencionado, los adolescentes entienden cognitivamente el significado de la muerte como lo hacen los adultos. Sin embargo, ellos sólo son capaces de manejarlo emocionalmente como adolescentes.

Finalmente, cuando una muerte es repentina y traumática, la atención se centrará en la naturaleza del evento antes de que el impacto total de la pena se sienta. Pueden pasar semanas o meses de esta tristeza superficial, antes que el impacto de la pérdida sea más evidente en su vida diaria.

Los adolescentes se mueven rápidamente dentro y fuera del duelo. Los adolescentes se esfuerzan por cumplir con sus tareas de desarrollo, es decir, formando amistades, teniendo citas, desarrollando sus intereses, cumpliendo con las expectativas académicas y haciendo planes para el futuro y al mismo tiempo están trabajando con su dolor. Por lo tanto, los adolescentes pueden actuar caprichosamente y ser malhumorado y despreocupados en un momento y ser espontáneos al siguiente.

Si un compañero o maestro muere, los adolescentes serán particularmente vulnerables a los sentimientos de miedo y culpa. Los adolescentes que pueden haber tenido una pelea con el estudiante fallecido o maestro pueden tener un sentimiento de responsabilidad y culpa acerca de

ADAPP

Grief Guidelines for Parents of HS Students

la muerte. También pueden sentirse culpables por sobrevivir, preguntándose por qué ellos todavía están vivos. Usted puede ayudar al escuchar sus temores y normalizar sus reacciones. Es importante reconocer sus miedos antes de tranquilizarlos; de lo contrario a los adolescentes les resultara difícil creerle. Cuando un adolescente muere, puede que ellos también se enojen con los adultos por que pueden pensar que ellos dejaron que esto sucediera. Esta es una reacción normal.

Recuerde que cualquier muerte puede despertar sentimientos relacionados con una pérdida pasada. Tanto para los adolescentes como para los adultos que hayan experimentado cualquier muerte anteriormente a esta, podrían volver a sentir una vez más el impacto de esa pérdida. A veces pueden salir sentimientos que puede estar relacionados con pérdidas pasadas y no con la muerte reciente o, tal vez, puede ser la combinación de ambos.

Los adolescentes pueden mostrar una amplia gama de síntomas. Los adolescentes mostrarán una amplia gama de síntomas, tales como, dolores de cabeza, dolores de estómago, una variedad de temores acerca de su salud, la salud de sus padres, o tener dificultad para comer, dormir o concentrarse. Algunos adolescentes podrían fácilmente agitarse o enojarse. Usted también podría observar una disminución del interés por la escuela o actividades, una caída de las calificaciones o la asistencia a la escuela o un aumento en la toma de conductas de riesgo. Si estos síntomas son extremadamente severos o persisten durante un período de tiempo prolongado, entonces el adolescente deberá ser evaluado por depresión. Sin embargo, por un periodo de tiempo corto, estos síntomas son una parte normal del proceso de duelo y deberán disminuir. Es importante prestar mucha atención a la gravedad, intensidad y duración de los síntomas.

QUE DEBO HACER CON MIS PROPIOS SENTIMIENTOS?

Recuerde que también puede tener sus propios sentimientos sobre la muerte del estudiante. Es importante entender sus propios sentimientos y si es necesario obtener apoyo para usted. Reconocer sus propios sentimientos puede aumentar su empatía por su hijo, así como ayudar a reconocer sus límites. Si bien a veces es importante expresar sus propios sentimientos sobre la pérdida, trate de abstenerse de juzgar a su hijo por sus reacciones. Por ejemplo, no es útil descartar la rabia si se siente triste, ni es útil no tener en cuenta los sentimientos de tristeza si se siente enojado.

QUE PUEDO HACER PARA AYUDAR A MI ADOLESCENTE?

Reconocer la intensidad de la pérdida. La muerte de un compañero los afectará en gran medida, incluso si su hijo no conocía al fallecido. Por lo tanto, es importante proporcionar una serie de oportunidades al adolescente para expresar sentimientos de dolor y pérdida. Los rituales proporcionan una fuente de continuidad. Por ejemplo, cartas o tarjetas a los familiares de los fallecidos pueden darle su consuelo al adolescentes, así como apoyo a la familia de la persona fallecida. A menudo, los adolescentes necesitan estar con sus compañeros. Averigüe si la escuela proporcionará oportunidades de apoyo con los compañeros. Anime a su hijo a reunirse con amigos. Abra su casa para ellos.

Este atento. Responder a sus preguntas lo mejor que puedas. No les diga que no lloren. Dígales que la gente siente muchas cosas diferentes. La negación o incredulidad, entumecimiento, la ira y la tristeza son sentimientos normales. Dígales que pueden sentirse tristes, y luego sentirse feliz de nuevo. Eso es normal también. Está bien tener momentos de felicidad, incluso cuando alguien acaba de morir. Entienda que muchos adolescentes pueden no tener la necesidad de hablar de ello. Evite hacer juicios en torno a las circunstancias de la muerte, es decir, el suicidio, conducir ebrio o sobredosis de drogas, etc.

Manténgase Presente. Cuando usted piensa en ello, lo más difícil de hacer en la vida es sentarse con otra persona que esta con dolor y simplemente proporcionar consuelo a través de nuestra presencia. Al no apresurarse a hacer que el dolor desaparezca, se permite que el proceso de sanación comience.

Proporcionar estructura. Es importante proporcionar un sentido de continuidad y estabilidad en un momento de interrupción y/o crisis. Reconozca que algunos adolescentes podrían necesitar volver rápidamente a una rutina normal, mientras que otros pueden necesitar más tiempo para llorar. Algunos adolescentes pueden llegar a ser más irritables y enojarse más con usted u otros miembros de la familia. Cuidadosamente imponga límites. Hágales saber que la falta de respeto y la violencia no son aceptables. Como se ha dicho, otros adolescentes pueden recurrir al alcohol o las drogas o comenzar a participar en comportamientos riesgosos. Supervise de cerca sus actividades. Una vez más, establezca límites claros y expectativas en relación con el abuso de sustancias. Si su hijo quiere asistir al funeral o al velorio, discuta con él lo que pueden esperar. A veces, los adolescentes quieren ir con sus amigos. Otros pueden desear ir con su familia. Lo mejor es dejar que el individuo decida. No lo presione de cualquier manera.

Esté preparado para las reacciones superficiales antes de eventos importantes, tales como baile y graduación. En tiempos de transición, las pérdidas son a menudo un llamado a despertar.

No hay manera perfecta para manejar el dolor.

La muerte es dura para todos nosotros, y puede despertar nuestro propio miedo y dolor. Este preparado. Si acelera el proceso de consuelo, le dice al adolescente que no llore, o incluso pierde la paciencia con el adolescente en un momento de tensión, siempre puede pedirle disculpas y volver a reconectarse. No se olvide usar sus propios compañeros, amigos y familiares para apoyarse.