

Mis Derechos de Duelo y Pena para Niños & Adolescentes

Alguien que tu amas ha muerto. Probablemente estas teniendo muchos pensamientos y sentimientos hirientes y que te asustan. Juntos esos pensamientos y sentimientos se llaman duelo/pena, (por tan difícil que sean) es algo normal que toda persona siente cuando un ser amado se muere. Los diez derechos siguientes te ayudaran a entender tu pena y eventualmente también te ayudaran a sentirte mejor de la vida otra vez. Utiliza las ideas que tengan mejor sentido para ti. Ponga esta lista en la puerta o pared de tu recamara. Releer los derechos a menudo y te ayudara a mantener el camino al proceso de la sanación de tu perdida. También le puedes pedir a los adultos en tu vida que lean esta lista así recordaran como ayudarte de la mejor manera que puedan.

1. Tengo el derecho de tener mis propios sentimientos sobre la muerte.

Puedo sentirme enojado, triste o solo. Puedo sentirme asustado o tranquilo. Puedo sentirme entumecido o a veces no sentir nada en lo absoluto. Nadie se sentirá exactamente como yo.

2. Tengo el derecho de hablar de mi pena siempre que me sienta con ganas de hablar de ella.

Cuando necesite hablar, encontrare a alguien que me escuchara y me amara. Cuando no dese hablar de ello, eso es aceptable también.

3. Tengo el derecho de demostrar mis sentimientos de duelo/pena de mi propia manera.

Algunos niños cuando están lamentando, les gusta jugar para sentirse mejor (aunque sea por un tiempo corto).

Puedo jugar o reír, también. Puede ser que también este enojado y grite. Esto no significa que soy malo, simplemente es que tengo sentimientos que me asustan y de los cuales necesito que me ayuda.

4. Tengo el derecho de necesitar apoyo de otra gente, especialmente los adultos que cuidan de mí.

Sobre todo necesito que me brinden su atención y reconozcan lo que estoy sintiendo y lo que estoy diciendo y que me amen pase lo que pase.

5. Tengo el derecho de sentirme molesto sobre problemas normales, diarios.

Puede ser que me sienta gruñón y a veces tenga dificultades de llevarme bien con otros.

6. Tengo el derecho de tener trastornos impredecibles.

Los trastornos impredecibles son sentimientos súbitos e inesperados de tristeza que a veces me golpean ---ocurre hasta después de largo tiempo de que allá pasado la muerte ocurrida. Estos sentimientos pueden ser muy fuertes e incluso temerosos. Cuando sucede esto, puede ser que sienta miedo estar solo.

7. Tengo el derecho de utilizar mi creencia sobre mi dios para ayudarme a Sobre-llevar mis sentimientos de duelo/pena.

La oración puede hacerme sentir mejor y de alguna manera mas cercano a la persona que murió.

8. Tengo el derecho de intentar comprender la razón por la cual la persona que yo amo murió.

Pero es aceptable si no encuentro una repuesta. Las preguntas del "porque" sobre la vida y la muerte son las preguntas mas difíciles de entender en el mundo.

9. Tengo el derecho de pensar y de hablar de mis memorias de la persona que murió.

Esas memorias serán a veces felices y puede ser que sean a veces tristes. De cualquier manera, estas memorias me ayudan a guardar vivo mi amor por la persona que murió.

10. Tengo el derecho de seguir adelante y de sentir duelo/pena. Y después de un tiempo sanar.

Yo seguiré viviendo una vida feliz, pero la vida y la muerte de la persona que murió será siempre parte de mi. Siempre los extrañare.