

Mis Derechos de Duelo para Niños y Adolescentes

Alguien que amas ha muerto. Probablemente estás teniendo muchos pensamientos y sentimientos dolorosos que te asustan. Esos pensamientos y sentimientos juntos se llaman duelo, lo cual es algo normal (aunque muy difícil) por lo que toda persona pasa cuando un ser amado se muere. Los diez derechos siguientes te ayudarán a entender tu duelo y eventualmente a sentirte mejor con la vida otra vez. Utiliza las ideas que tengan sentido para tí. Coloca esta lista en la puerta o pared de tu recámara. Leerla a menudo te ayudará a mantenerte en tu camino a medida en que avanzas hacia el alivio por tu pérdida. También le puedes pedir a los adultos en tu vida que lean esta lista para que recuerden 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 con alivio. 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 cuando tenga ganas de hablar. Cuando necesite hablar, encontraré a alguien que me escuchará y me amará. Cuando no quiera hablar de ello, eso está bien también.

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

Algunos niños cuando están sufriendo, les gusta jugar para sentirse mejor aunque sea por un rato. Puedo jugar o reír, también. Puede ser que también esté enojado y grite. Esto no significa que sea malo, sino que tengo sentimientos que me asustan y necesito ayuda para procesarlos.

4. Tengo el derecho de necesitar a otra gente para que me ayuden con mi duelo, especialmente los adultos que me quieren y cuidan de mí. Más que nada necesito que presten atención a lo que estoy sintiendo y diciendo y que me quieran pase lo que pase.

5. Tengo el derecho de sentirme molesto por problemas normales, de la vida diaria.

Podré sentirme gruñón y a veces tener dificultades para llevarme bien con los demás.

6. Tengo el derecho de tener “explosiones de duelo”.

Las explosiones de duelo son sentimientos repentinos e inesperados de tristeza que me pegan a veces - incluso mucho después de la muerte.

Estos sentimientos pueden ser muy fuertes e incluso pueden dar miedo. Cuando esto suceda, quizás sienta miedo de estar solo.

7. Tengo el derecho de utilizar mi creencia sobre mi dios para ayudarme a lidiar con mis sentimientos de duelo/pena.

Rezar puede hacerme sentir mejor y de alguna manera sentirme más cercano(a) a la persona que murió.

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

Pero está bien si no encuentro una respuesta. Las preguntas del “¿por qué?” sobre la vida y la muerte son las preguntas más difíciles de entender en el mundo.

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

Algunas veces esos recuerdos serán felices y otras veces quizás sean tristes. De cualquier manera, estos recuerdos me ayudan a mantener vivo mi amor por la persona que murió.

10. Tengo el derecho de seguir adelante y de sentir mi duelo/pena y, con el tiempo, sentir alivio.

Seguiré viviendo una vida feliz, pero la vida y la muerte de la persona que murió siempre será parte de mí. Siempre lo(a) extrañaré.