

Reacciones Típicas del Duelo en los Adolescentes

Las siguientes son reacciones NATURALES y NORMALES del duelo. Hablar y llorar son partes importantes del proceso de alivio. En caso de que estos síntomas persistan o aumenten en frecuencia, severidad o duración, consulte con su doctor o consejero. Si usted es un familiar o amigo de un joven en duelo...escúchelo cuando necesite hablar...ofrézcale apoyo cuando necesite llorar.

Reacciones Típicas a la Muerte de un Ser Querido

- Problemas al dormir, quedarse dormido, o un aumento de dormir
- Cambio en hábitos alimenticios (comiendo más, comiendo menos, o comiendo más alimentos de golosina/reconfortantes)
- Falta de energía o aumento de cansancio/fatiga
- Llorar con frecuencia o no poder llorar
- Disminuye el interés por los (o retirarse de) amigos, la familia, los deportes, actividades normales
- Dificultad y/o pérdida de concentración, olvidadizo
- Problemas de salud tales como dolores de estómago y de la cabeza, o aumento de torpeza
- Conductas impulsivas, conducir peligrosamente, u otras conductas autodestructivas
- Problemas con los padres, los maestros, o con otras figuras de autoridad
- Sueños acerca de la persona que murió, o un aumento en pesadillas
- Pensamientos intrusos, recordando imágenes acerca de la muerte o recuerdos de la persona
- Baja en calificaciones escolares o aumento en problemas académicos
- El deseo de poner fin al dolor, a veces a través de las drogas, el alcohol o pensamientos suicidas*

*Los pensamientos o conversaciones acerca del suicidio deben tomarse en serio y siempre requieren de atención profesional.

Sugerencias de los Adolescentes de cómo enfrentar el Duelo:

- Hable con alguien de confianza
- Haga ejercicio, practique deportes
- Escuche su música favorita o música que le recuerde a la persona que murió
- Encuentre una manera de divertirse, ría, vea una película divertida, programa de televisión o juego de video
- Haga una lista de sus fortalezas, las cosas que le gustan de sí mismo
- Practique respiración profunda: Cuente hasta 10 cuando se sienta estresado, enojado y/o agobiado
- Sea voluntario (refugio de animales, hospitales, en la escuela, etc.)
- Camine en la playa o en algún lugar donde esté en contacto con la naturaleza
- Lávese la cara con agua fresca
- Grite en una almohada o en un morral
- Pinte o dibuje
- Escriba en un diario, escriba poemas o una carta
- Llame a la línea de la intervención de crisis para adolescentes, al 800-999-9999
- Llame a **OUR HOUSE** para apoyo al duelo: 310-473-1511 o 818-222-3344

www.OurHouse-Grief.org

West LA: 310-473-1511/ Woodland Hills: 818-222-3344

©2020 OUR HOUSE Grief Support
Center