

APOYO PARA EL DUELO PARA ADOLESCENTES



HOSPICE
OF SANTA CRUZ COUNTY
Compassionate Care Since 1978



Sanando la Herida del Duelo

Este folleto fue diseñado especialmente para adolescentes. Su propósito es ayudarte a entender y procesar tu duelo. Sanar el dolor de la pérdida de un ser querido no es fácil, y no lo tienes que hacer tú solo. Por más de 30 años, Hospice del Condado de Santa Cruz ha apoyado a gente de todas las edades a reconocer, entender y sanar su duelo.

Esta información viene de distintas fuentes. Especialmente reconocemos al Center for Living with Dying en Santa Clara, California; Teen Talk Grief Support Group del Good Samaritan Hospice en Puyallup, Washington; y Linda Cunningham de TAG Teen Age Grief, Inc., cuyo trabajo con adolescentes en duelo nos ayudó a escribir a este folleto.

¿Qué es el Duelo?

El duelo es la respuesta normal y natural frente a la pérdida. La pérdida es lo que sientes cuando te separas de algo o alguien que tiene valor en tu vida. Hay muchas clases de pérdidas que enfrentamos todos los días. Tal vez sientas duelo cuando muere una mascota, cuando te mudas a un nuevo país, o si tus padres se divorcian. Tal vez sientas la pérdida cuando tienes que cambiar de escuela, o cuando rompes con tu novio o novia. Y también sientes el duelo cuando muere alguien a quien amas.

Perder a un ser querido es muy doloroso. Sentir los propios sentimientos cuando un ser querido muere puede ser agobiante. A veces es útil entender lo que puedes sentir cuando estás de duelo.

Tal vez te sientes confundido, agobiado y solo. Quizás sientes que tu vida está fuera de control. Pero el duelo no es un problema. No es algo para “dejar atrás.” Es un proceso natural y saludable de sanación.

La forma en que sientes el duelo y tu propio proceso de sanación son una experiencia individual. Algunos sentimientos serán parecidos a los de tus conocidos, mientras que otros serán diferentes. Tu manera de vivir el duelo y los sentimientos que tengas pueden depender del tipo de relación que tenías con la persona que murió, y de la forma en que murió.

¿Era una buena relación? ¿Murió de repente? ¿O violentamente?

¿Tuvo una enfermedad larga y dolorosa? ¿Era la persona que murió tu padre, abuelo, maestro, hermano, primo o amigo? Las respuestas a estas preguntas afectarán la forma en que sentirás el duelo.



Sentimientos del Duelo



A word cloud of Spanish terms related to grief, set against a black background with a blue border. The words are arranged in various orientations and sizes. The largest words are 'Miedo' (Fear) and 'Conmoción' (Shock). Other prominent words include 'Inseguridad' (Insecurity), 'Ansiedad' (Anxiety), 'Depresión' (Depression), 'Resentimiento' (Resentment), 'Enojo' (Anger), 'Vacío' (Void), 'Culpa' (Guilt), 'Desamparo' (Abandonment), 'Extrañar' (Missing someone), 'Soledad' (Loneliness), 'Tristeza' (Sadness), 'Alivio' (Relief), 'Aturdimiento' (Dazedness), and 'Falta de Control' (Loss of Control).

Miedo
Conmoción
Inseguridad
Ansiedad
Depresión
Resentimiento
Enojo
Vacío
Culpa
Desamparo
Extrañar
Soledad
Tristeza
Alivio
Aturdimiento
Falta de Control

Sentimientos del Duelo

Estas son algunas emociones que tal vez sientas como parte del duelo. Sentirlas es parte del camino de la sanación.

Conmoción

La persona que amas acaba de morir. No puedes creer que es verdad. Te sientes aturdido. Sientes que es una broma cruel que te jugaron. Puede ser que a veces aún creas que están vivos, aunque sepas que en verdad murieron. Quieres gritar “¡NO, no es verdad!” Tal vez no sientas nada por un tiempo, y eso está bien también. Este sentimiento de conmoción y aturdimiento puede durar horas, días, semanas, y a veces más tiempo aún.

Tristeza

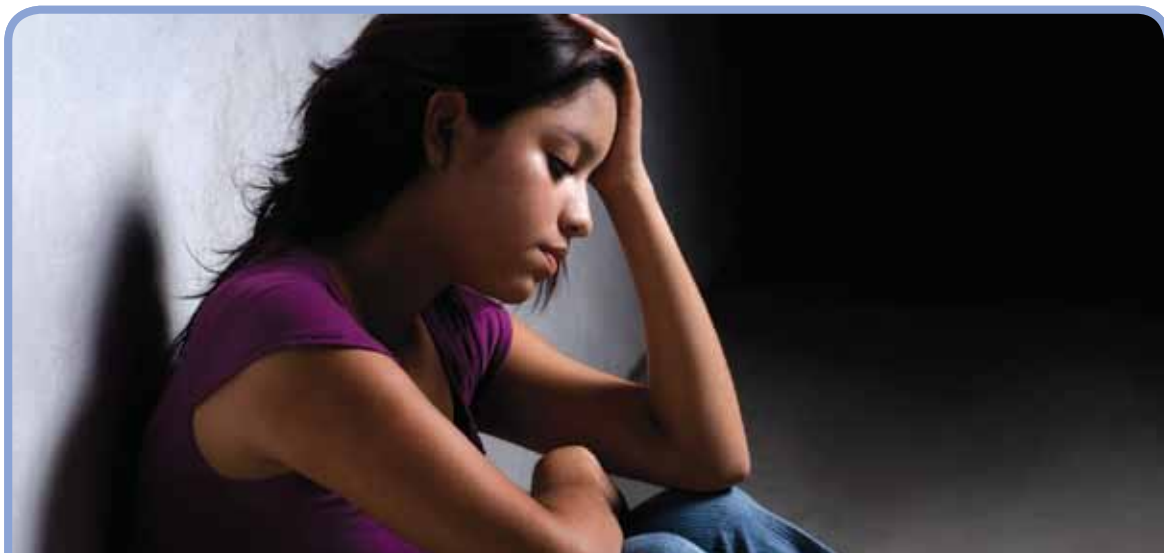
A medida que la conmoción comienza a pasar, de a poco comienzas a entender que la persona ya no volverá más. Tal vez te sientes triste. Puedes llorar mucho, o puedes sentir una tristeza enorme y no ser capaz de llorar. Te das cuenta de cuánto vas a extrañar a la persona que tanto querías. Ahora nada te hace realmente feliz. En tu corazón hay un sentimiento de vacío constante. Puedes sentir la necesidad de hablar sobre tu pérdida con alguien de confianza.

Soledad

Junto con la tristeza viene la soledad. Otra gente que no fue afectada por tu pérdida parece feliz, despreocupada y viviendo su vida de manera normal. No es así como tú te sientes. Nada en tu vida se siente normal. Tal vez no quieras salir con tus amigos; o si sales, tal vez te sientas culpable si te diviertes. También puedes sentir que nadie te entiende. Después del funeral, la gente suele dejar de hablar sobre la persona que murió. Durante este tiempo es normal y común sentirte solo con tu tristeza.

Alivio

Mucha gente siente alivio cuando alguien muere. Tal vez la persona estuvo enferma por mucho tiempo, y te consuela que su sufrimiento terminó. Tal vez la persona era abusiva, y te sientes aliviado porque nunca más tendrás que sufrir su abuso. El alivio es una reacción natural.



Ansiedad y Miedo

Puede ser que empieces a sentirte ansioso. La muerte es ahora una realidad en tu vida. Ya no es solamente una historia de las noticias, o algo que sólo le pasa a otra gente. Te pasó a tí. Esto puede causar miedo al pensar cuándo la muerte volverá a tocar tu vida. Tal vez te preocupes al pensar que algo te puede pasar a tí, tus amigos o tu familia. Puedes sentirte ansioso pensando cómo podrás sobrevivir sin esta persona. A veces, puedes sentir físicamente la falta de aliento, dolor de pecho o cabeza, o malestar estomacal. La mayoría de las personas tienen este tipo de reacciones físicas durante las primeras semanas que siguen a la muerte de un ser querido.

La ansiedad y el miedo son reacciones normales cuando sufres una pérdida.

Culpa

Todo el mundo siente remordimientos cuando alguien muere. Tal vez pienses en todas las cosas que te hubiera gustado decir o hacer. Quizás pienses en todas las cosas que hubieras preferido no decir o hacer. Tú pensaste que tenías todo el tiempo por delante para decir, “Te quiero,” “Gracias,” o “Lo siento.” Ahora, tal vez te sientas culpable deseando haber dicho o hecho más por la persona que murió. Tal vez te preguntes, “¿Sabía ella que yo la quería?” “¿Por qué le dije eso?” “¿Por qué no fui más cariñoso con él?” “¿Es esto culpa mía?”

Si te sientes culpable, habla con alguien de confianza. Trata de escribir sobre tus sentimientos en tu diario. No encierres la culpa en tu interior. Recuerda que eres humano. Perdónate a tí mismo.

Enojo

El enojo es otro sentimiento normal durante el duelo. Tal vez pienses, “Esto no es justo.” “¿Por qué mi ser querido tenía que morir?” “¿Sabía ella que yo la necesitaba?” “Odio cuando mis amigos le gritan a su mamá. Ellos no tienen idea qué rápido puede cambiar la vida.” Tal vez resientas que otras personas todavía tienen a su padre, hermana, hermano, amigo u otro ser querido. Algunas personas se enojan con Dios y se preguntan, “¿Por qué a mí?” Tal vez hasta te sientas enojado con la persona que murió. El enojo puede enmascarar tu dolor, herida o confusión. Mucha gente no sabe que el enojo es parte del proceso de duelo, y tal vez no entiendan por qué tú estás enojado.

Está bien sentirse enojado. Lo importante es expresar el enojo en forma saludable. Habla con alguien. Ve a caminar o correr. Levanta pesas. Dibuja. Escribe. Escucha música. Grita en una almohada. Haz lo que te ayude a expresar tu enojo en forma segura, sin herirte a ti mismo ni herir a los demás.

Depresión

Tal vez te sientas triste, cansado, solitario, perdido o vacío por adentro. Éste es un tiempo en que tal vez no tengas ganas de salir con tus amigos. Tal vez sientas que nadie te entiende, o que a nadie le importa lo que sientes o lo que piensas. Puede que te sientas increíblemente miserable y solo. Estar deprimido no es un sentimiento placentero. Sin embargo, estar a solas con tu tristeza puede darte la oportunidad de procesar tus sentimientos, y comenzar a entender que tu pérdida es permanente y que tu vida ha cambiado.

Platicar a menudo ayuda. Trata de decirle por lo menos a otra persona de confianza cómo te sientes.

Los sentimientos de duelo que acabas de leer comienzan en el momento que te enteras que alguien murió. Tal vez sientas todos o algunos de ellos. Tal vez sientas más de un sentimiento a la vez. Los sentimientos no siempre tienen sentido, pero son reales. Son parte de quien eres tú.

Expresiones Del Duelo

Las Reacciones Físicas son Naturales

Falta de energía

Fatiga

Vacío en el estómago

Pecho oprimido

Falta de aliento

Boca seca

Mayor sensibilidad al ruido

Dolor

Problemas para dormir

Cambios de apetito

Inquietud

Tensión

Mucho cansancio

El duelo puede afectar tus pensamientos y tu comportamiento

Poca concentración

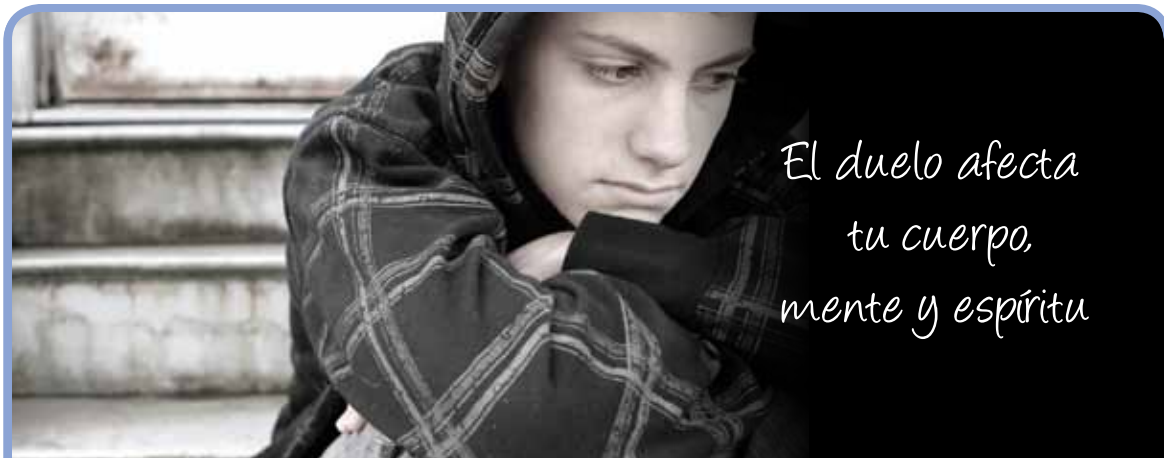
Olvidadizo

Sueños raros

Distracción

Ganas de estar solo

Conducta imprudenta



*El duelo afecta
tu cuerpo,
mente y espíritu*

Tal vez te encuentres...

Llevando objetos especiales que te recuerdan a
tu ser querido

Visitando la tumba

Armando un altar

Conservando intactas las cosas de tu ser querido

Mirando fotos

Hablando con la persona que falleció

Cambiando tu rutina diaria

Tal vez tengas preguntas espirituales...

¿Cómo está mi ser querido?

¿Cuándo volverá?

¿Por qué Dios permitió esto?

¿Cuándo moriré?

¿La volveré a ver cuando yo muera?

¿Qué me pasará cuando yo muera?

No Estás Solo

A veces tal vez sientas que eres el único que perdió a un ser querido. Pero mucha gente de tu edad perdió a alguien a quien amaba. Así es cómo otros jóvenes describieron sus sentimientos.




“En la escuela nadie entiende nada.”

“No creo que pueda volver a entrar en otro hospital.”

“Siento como si mi papá) estuviera aquí. No puedo creer que realmente se fue para siempre.”

“Me siento muy raro. A veces me siento como una persona totalmente diferente desde que mi papá murió; y en otros momentos, siento como si nada hubiera pasado.”



“Siempre tengo ganas de llorar, pero me lo guardo adentro, y luego simplemente me desconecto de mis sentimientos.”

“La gente llama a casa y me pregunta cómo se siente mi mamá, no cómo me siento YO.”

“Odio cuando la gente dice, ‘Lo siento.’ ”

“¿Me voy a sentir mejor alguna vez?”

“Ya no pertenezco más -- en ningún lugar – en casa o en la escuela.”

“Me siento celoso de mis amigos que tienen una relación con sus padres.”

Sanación

Sanar lleva tiempo y energía. No hay un plazo fijo de tiempo. Cada persona es diferente. Algunas personas pueden necesitar días o semanas, mientras que a otras les lleva meses o años. Pero lentamente todos los sentimientos que viviste comienzan a sentirse menos pesados. Primero pasarán horas, luego días, en los que tal vez no pienses en la persona que murió. Todavía habrá cosas que te recuerden a la persona—una canción, un lugar favorito que visitaban juntos, una comida particular, un momento del día, un olor... Cuando esto sucede, cualquiera de los sentimientos de duelo pueden volver. Pero con tiempo y cuidado serán menos dolorosos.

Explorando y Expresando tus Sentimientos de Duelo

La Sanación Continúa

No hay una forma correcta o incorrecta de sobrellevar el duelo, pero hay cosas útiles que puedes hacer. Aquí hay formas saludable de explorar y sentir tu pena.

PERMÍTETE LLORAR. Las lágrimas son una parte necesaria y natural de tu duelo. No son un signo de debilidad; son un signo de que has amado.



ESCRIBE. Escribir poemas, historias, o tus pensamientos puede ayudarte a entender y a conectarte con tus sentimientos.



La música puede ayudarte a sanar.



Hacer arte te ayuda a honrar a tu ser querido.

LA MÚSICA PUEDE AYUDARTE A

SANAR. Ya sea escuchando, tocando instrumentos, cantando o recordando las canciones que te recuerdan a tu ser querido, la música puede ayudarte a sanar.

HABLAR AYUDA. Comparte tu historia, sentimientos, reacciones, miedos, y recuerdos con tus amigos, familia y otras personas en quien confías.

EXPRÉSATE A TRAVÉS DEL ARTE. Pintar, dibujar, crear un Libro de Recuerdos o hacer un collage te ayuda a honrar a tu ser querido.

MUÉVETE! Las actividades físicas como bailar, hacer deportes, correr, nadar y hacer ejercicios ayudan a descargar las emociones.

Otras Formas de Ayudarte a Sobrellevar el Duelo

Date permiso para sentir el duelo. Algunos días tal vez puedas contener los sentimientos que salen a la superficie, y otros días tal vez las emociones te desborden. Estas “subidas y bajadas” son una reacción natural frente a la pérdida.

ÚNETE A UN GRUPO DE APOYO. Te hará bien sentir el amor y la valentía de los miembros del grupo, y tu presencia e historia personal también les ayudará ellos.

NO TOMES DECISIONES IMPORTANTES DEMASIADO RÁPIDO. Los cambios requieren mucha energía. Pon esa energía en cuidarte bien a tí mismo.

CREE EN TÍ MISMO. Piensa en todas las razones por las cuales eras importante para tu ser querido. Estas cualidades siguen presentes en tí, y te ayudarán en el futuro a encontrar fortaleza y sentido a tu vida.

DILE A LA GENTE LO QUE NECESITAS. Tal vez la gente te evita porque tienen miedo de decir algo equivocado. Si no quieres hablar, está bien hacérselo saber. Tal vez simplemente necesitas que “estén ahí.” Tal vez necesitas un abrazo. Cuando les dices a los demás lo que necesitas, en general la gente se siente aliviada y agradecida.

EVITA COMPORTAMIENTOS AUTO-DESTRUCTIVOS. Tal vez pienses en tratar de calmar tu dolor bebiendo alcohol o tomando drogas. Estos comportamientos no van a sanar tu dolor, y tal vez incluso despierten sentimientos peores.

SÉ BUENO CONTIGO MISMO. Descansa lo que necesites, haz ejercicio y lleva una buena dieta. Tal vez no sientas ganas de hacer estas cosas, pero son importantes para tu bienestar físico y mental.



Conectémonos

A veces ayuda hablar con otra gente de tu edad que ha sufrido una muerte. El Programa de Apoyo para la Pérdida de Hospice de Santa Cruz ofrece apoyo individual y de grupo para adolescentes durante todo el año. Tú o tu familia pueden aprender más llamando al Programa de Apoyo al (831) 430-3000.

Tal vez te sirva leer sobre el duelo. Estos sitios de Internet ofrecen libros y otros recursos para el duelo, y tienen información específica para adolescentes: www.centering.org & www.compassionbooks.com



HOSPICE
OF SANTA CRUZ COUNTY
Compassionate Care Since 1978

940 Disc Drive · Scotts Valley, CA 95066 · Phone (831) 430-3000 · Fax: (831) 430-9272 · www.hospicesantacruz.org