

## Ayuda para los adolescentes con duelo traumático: consejos para los cuidadores

Cada adolescente sufre su duelo de una manera única. Después de una muerte repentina o violenta, algunos adolescentes pueden desarrollar respuestas de duelo traumático y tener dificultades para afrontarlo. Aquí encontrará formas de reconocer y ayudar a su hijo/a adolescente con el duelo traumático. Es importante no juzgar, estar dispuesto a lograr un compromiso y tener en cuenta el punto de vista de su hijo/a adolescente.

### QUIERO QUE SEPAS QUE:

Puedo sentirme triste, asustado, vacío o insensible, pero me avergüenzo de mostrar mis verdaderos sentimientos. Sin embargo, puedo decir demasiado en las redes sociales.

Podría tener problemas de conducta nuevos o peores que antes del trauma (arrebatos de ira, irritabilidad, incumplir las reglas, búsqueda de venganza). Es posible que tenga comportamientos serios, inseguros o dañinos (autolesión, comportamiento sexual de riesgo, uso de drogas o alcohol).

Tengo dificultades para concentrarme y prestar atención o me cambian los patrones de sueño, como quedarme despierto hasta más tarde o dormir demasiado.

Tengo reacciones físicas como nerviosismo, dolor de estómago, dolor de cabeza, palpitaciones o dolores corporales. Estas pueden empeorar después de estar cerca de personas, lugares, sonidos, situaciones u otras cosas que me recuerden el trauma o la persona que murió.

Puedo pensar que la vida no tiene sentido, sentirme culpable por estar bien o alejarme de mi familia y amigos, pero me sumerjo en las redes sociales o los juegos.

A veces me pregunto si me pasará algo malo a mí o a otras personas importantes en mi vida. Puedo expresar esto mostrando ansiedad o preocupación o parecer no preocuparme por el futuro (no estudiar, faltar a la escuela) o con comportamientos riesgosos.

### PUEDES AYUDARME CUANDO:

Dices que es doloroso cuando muere un ser querido. Hablas sobre tus propios sentimientos y me invitas a hablar sobre los míos cuando esté listo. Hablas sobre el compartir cosas en las redes sociales. Te ofreces para buscarme un consejero, si me parece más fácil hablar con alguien fuera de la familia.

Tienes paciencia y tratas de mantener la calma mientras estableces límites apropiados de comportamiento. Me animas a volver a las rutinas y actividades con amigos. Para comportamientos serios, peligrosos o dañinos, me buscas ayuda profesional.

Te das cuenta de que puedo tener pensamientos aterradores sobre el trauma y no te lo digo. Conversas conmigo sobre las formas de afrontarlos, como volver a las actividades agradables o escuchar música relajante. Me explicas que tomar un descanso de las pantallas por la noche me ayudará a dormir mejor.

Reconoces que puedo minimizar estas reacciones físicas, o hacer lo contrario, exagerar una dolencia o lesión de menor importancia. Me animas a realizar actividades físicas para liberar la tensión o intentar cosas relajantes, como respirar profundo o estirarme suavemente.

Me hablas de soluciones para los sentimientos de tristeza y mencionas que, si bien las redes sociales pueden ser útiles, posiblemente me sienta mejor al ver a mis amigos en persona. Consultas con otros adultos en los que confío para discutir formas de apoyarme. Si parezco muy triste o culpable, me buscas ayuda profesional.

Me ayudas a desarrollar una imagen realista de los peligros de la vida. Me hablas sobre maneras de poder tomar el control de mi seguridad y mi futuro (por ejemplo, conducir con cuidado, comer bien y hacer ejercicio, pedir ayuda a los demás).

## QUIERO QUE SEPAS QUE:

Puedo hablar de sentirme responsable por la muerte.

A veces, es posible que no quiera hablar sobre la persona que murió. Puedo intentar cambiar o rechazar el tema (“déjame en paz”) o hacer caso omiso. Puedo ocultar mi malestar y actuar como si nada me molestara o como si estuviera bien.

Podría negarme a ir a lugares o hacer cosas que me recuerden a la persona que murió o cómo ha cambiado mi vida desde que murió.

Es posible que no quiera hablar o recordar cosas buenas de la persona que murió porque me recuerda la muerte traumática.

## PUEDES AYUDARME CUANDO:

Me das información honesta, precisa y apropiada para mi edad. Los adolescentes obtienen información de todo tipo de medios, así que dime que siempre me dirás la verdad. Si me siento responsable, tranquilízame para que no me preocupe; que hice lo mejor que pude en ese momento.

Te das cuenta de que puedo pensar que hablar sobre el trauma o la persona que murió te molestará. Incluso si sientes que te rechazo, te mantienes involucrado conmigo y sabes dónde estoy y qué estoy haciendo. Entiendes que necesito tu presencia más que nunca.

Entiendes que puedo sentirme abrumado por sentimientos perturbadores, pero quiero parecer fuerte o actuar como si todo estuviera bien. Entiendes que esto puede ser una señal de duelo traumático y que un profesional puede ayudar.

Pones fotos de la persona que murió a mi alrededor para que las vea. Cuentas historias sobre la persona y me haces un libro de recuerdos para que pueda mantener a la persona en mi mente y en mi corazón.

Si alguno de estos problemas interfiere con el funcionamiento de su hijo/a adolescente en la escuela o en el hogar, o si continúa por más de 1 a 2 meses, obtenga ayuda de un profesional de salud mental que tenga experiencia en el tratamiento de niños y adolescentes con traumas o duelo traumático.