

# Ayudar a los padres a guiar a sus adolescentes a través del proceso de dolor

Los objetivos principales son validar los sentimientos y brindarle esperanza a su hijo que está confundido, asustado y triste.

## COSAS A TENER EN CUENTA

- Los adolescentes no tienen las experiencias de la vida que los adultos, y tienden a no pensar como adultos.
- Intenta entrar en su mundo y ver las cosas como ellos las ven.
- Los adolescentes necesitan una oportunidad para hablar, no solo hablar con él.
- Trate de adelantarse a las posibles preguntas del adolescente:
  - “¿Por qué no puedo sentir nada?”
  - “¿Por qué me siento tan mal cuando apenas conozco a la persona que murió?”
  - “¿Cómo debería estar actuando en este momento?”
  - “Algunos de mis amigos están llorando y yo no. ¿Qué está mal conmigo?”
  - “¿Cuánto durarán estos sentimientos tristes?”
  - “¿Qué es el dolor normal?”

## PUNTOS PARA DEJAR EN CLARO

- El duelo es una experiencia única para cada persona.
- No hay una sola forma correcta para que una persona se aflija, sino muchas maneras de expresar el dolor de manera apropiada.
- Todos tendemos a estar en un reloj de tiempo diferente para que salgan nuestras emociones de dolor.
- La pena no está orientada al tiempo. Es un proceso único para todos.
- Estás afligido porque tienes la capacidad de amar, y esto es algo bueno.

## RECUERDE

- Su presencia es más importante que sus palabras.
- No minimice sus sentimientos. Nunca comience una oración con “al menos”.
- Sea honesto. Si no sabe una respuesta a una pregunta, admita que no la sabes.
- La pena no es el problema. Es la solución. Déjelos sentir su dolor y no intente “arreglarlos”.

## SI NO DAÑAN, NO CURARÁN.

- No obligue a los adolescentes a hablar, pero asegúreles que está listo cuando lo estén y se registrará de vez en cuando para ver si quieren hablar con usted.



Dave Opalewski es presidente de Grief Recovery Inc., en Saginaw, Michigan, y se ha desempeñado como instructor certificado de muerte y muerte y prevención de suicidio para la Universidad Central de Michigan. También es un facilitador certificado de grupo de apoyo y especialista en trauma infantil, además de ser un veterano de 33 años de educación K-12. El Sr. Opalewski ha publicado varios libros y es un orador muy solicitado.