

## Mis Derechos de Duelo y Pena para Niños & Adolescentes

Alguien que tu amas ha muerto. Probablemente estas teniendo muchos pensamientos y sentimientos hirientes y que te asustan. Juntos esos pensamientos y sentimientos se llaman duelo/pena, (por tan difícil que sean) es algo normal que toda persona siente cuando un ser amado se muere. Los diez derechos siguientes te ayudaran a entender tu pena y eventualmente también te ayudaran a sentirte mejor de la vida otra vez. Utiliza las ideas que tengan mejor sentido para ti. Ponga esta lista en la puerta o pared de tu recamara. Releer los derechos a menudo y te ayudara a mantener el camino al proceso de la sanación de tu perdida. También le puedes pedir a los adultos en tu vida que lean esta lista así recordaran como 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 tranquilo. 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 siempre que me sienta con ganas de hablar de ella.**

Cuando necesite hablar, encontrare a alguien que me escuchara y me amara. Cuando no dese hablar de ello, eso es aceptable también.

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

Algunos niños cuando están lamentando, les gusta jugar para sentirse mejor (aunque sea por un tiempo corto).

Puedo jugar o reír, también. Puede ser que también este enojado y grite. Esto no significa que soy malo, simplemente es que tengo sentimientos que me asustan y de los cuales necesito que me ayuda.

**4. Tengo el derecho de necesitar apoyo de otra gente, especialmente los adultos que cuidan de mí.**

Sobre todo necesito que me brinden su atención y reconozcan lo que estoy sintiendo y lo que estoy diciendo y que me amen pase lo que pase.

**5. Tengo el derecho de sentirme molesto sobre problemas normales, diarios.**

Puede ser que me sienta gruñón y a veces tenga dificultades de llevarme bien con otros.

**6. Tengo el derecho de tener trastornos impredecibles.**

Los trastornos impredecibles son sentimientos súbitos e inesperados de tristeza que a veces me golpean ---ocurre hasta después de largo tiempo de que allá pasado la muerte ocurrida. Estos sentimientos pueden ser muy fuertes e incluso temerosos. Cuando sucede esto, puede ser que sienta miedo estar solo.

**7. Tengo el derecho de utilizar mi creencia sobre mi dios para ayudarme a Sobre-llevar mis sentimientos de duelo/pena.**

La oración puede hacerme sentir mejor y de alguna manera mas cercano a la persona que murió.

**8. Tengo el derecho de intentar comprender la razón por la cual la persona que yo amo murió.**

Pero es aceptable si no encuentro una repuesta. Las preguntas del "porque" sobre la vida y la muerte son las preguntas mas difíciles de entender en el mundo.

**9. Tengo el derecho de pensar y de hablar de mis memorias de la persona que murió.**

Esas memorias serán a veces felices y puede ser que sean a veces tristes. De cualquier manera, estas memorias me ayudan a guardar vivo mi amor por la persona que murió.

**10. Tengo el derecho de seguir adelante y de sentir duelo/pena. Y después de un tiempo sanar.**

Yo seguiré viviendo una vida feliz, pero la vida y la muerte de la persona que murió será siempre parte de mi. Siempre los extrañare.