

Reacciones Típicas de Duelo en los Adolescentes

Estas son reacciones típicas y normales de duelo. Hablando y llorando son partes significantes para el proceso de sanación/alivio. En caso de que estos síntomas sean persistentes o aumente con frecuencia, severidad o duración, consulte con su doctor o consejero. Si usted es un familiar o amigo de un joven en duelo...escúchelos cuando ellos necesiten hablar...ofrézcales apoyo cuando tengan que llora.

Reacciones Típicas a la Muerte de un Ser Querido

- Problemas al dormir, quedarse dormido, o un aumento de dormir
- Cambio en hábitos de comer (comiendo más, comiendo menos, o comiendo más alimentos de golosina/alivio)
- Falta de energía o aumento en la sensación de cansancio/fatiga
- Llorar con frecuencia o no pueden 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 desanimo
- Conductas impulsivas, conducir peligrosamente, o otras conductas autodestructivas
- Problemas con los padres, los maestros, o con otras figuras de la autoridad
- Sueños acerca de la persona que murió, o un aumento en pesadillas
- Pensamientos intrusos, recordando imágenes acerca de la muerte o memorias de la persona
- Pierde interés por su grados académicos o aumento en problemas académicos
- El deseo de poner fin al dolor a través de las drogas, el alcohol o pensamientos suicidas

Sugerencias de los Adolescentes de cómo enfrentar el Duelo:

- Hable con alguien de confianza
- Haga ejercicio, practique deportes
- Escuche su música favorita o la música que le recuerde de la persona que murió
- Encuentre una manera de divertirse, ría, vea una película divertida o programa de televisión
- Haga una lista de sus cualidades positivas, las cosas que le gusta de usted mismo
- Practique respiración profunda: Cuente a 10 cuando se sienta estresado, enojado y/o frustrado
- Sea voluntario (refugio de animales, hospitales, en la escuela, etc.)
- Camine en la playa o en algún lugar donde este en contacto con naturaleza
- Lávese la cara con agua fresca
- Grite en una almohada o en un morral
- Pinte o dibuje
- Escriba en un diario, escribe 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: 310-473-1511 o 818-222-3344

www.OurHouse-Grief.org

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