

El Duelo es Normal

Mayormente, las personas experimentamos una variedad de sentimientos después de que alguien cercano a nosotros muere. El duelo en los niños puede verse diferente que en los adultos, y los sentimientos que el duelo genera, pueden afectar la forma en que los niños y los adultos piensan y actúan.

Uplift define el duelo como todos los sentimientos, pensamientos, y comportamientos que nos ocurren después de la muerte de alguien cercano.

Aquí hay una lista de algunos sentimientos y acciones que se pueden presenciar en niños y adolescentes en duelo, ¡aunque hay muchos más!

Sentimientos

Tristeza
Enojo
Soledad
Miedo o Preocupación
Confusión
Alivio

Acciones

Llorar
Golpear/Gritar
Aislamiento
No querer salir de casa
Hacer las mismas preguntas repetidamente
Presentar dificultades para dormir
Actuar como si tuvieran menos edad de la que realmente tienen

Es importante que los adultos muestren formas saludables y seguras de expresar el duelo. Encuentren tiempo para hablar sobre los sentimientos de cada uno y también hablar sobre las maneras en que cada uno se está comportando. Esto puede ayudar a que se ponga más atención a la forma en que el duelo afecta nuestros pensamientos, sentimientos, y nuestro comportamiento.

El duelo es normal*.

***NO está bien lastimarnos a nosotros mismos, incluyendo pensar en el suicidio, o lastimar a otros, o causar daños en la propiedad, cuando estamos de duelo o luto. Busque ayuda de un profesional de la salud mental o un consejero escolar para asegurar el bienestar de su hijo o hija.**

En Uplift, reconocemos que el duelo no tiene una línea de tiempo. A lo largo de nuestras vidas podemos recordar a las personas que murieron y extrañarlas.

Uplift cree que cada niño, adolescente y adulto, merece la oportunidad de sentir su duelo en un ambiente de apoyo y comprensión.

Principios de duelo de Uplift:

- El duelo es una reacción natural a la pérdida de un ser querido para niños y adolescentes, así como también para adultos.
- Cada individuo posee dentro de sí, la capacidad natural de curarse.
- La duración e intensidad del duelo son únicos para cada individuo.
- El cuidado y la aceptación son factores que ayudan en el proceso de curación.

Uplift Centro para Niños en Duelo ofrece grupos de apoyo para el duelo a niños y jóvenes (de kínder a 12 grados) y a sus cuidadores, gratuitos y sin importar estatus migratorio. Para obtener más información, favor de contactarnos al número de teléfono 267-437-3123, o en línea.