

Cómo hacer frente al duelo y la pérdida

Puede ser difícil afrontar el duelo y la pérdida, y son experiencias comunes que compartimos todos como seres humanos. Estas experiencias son difíciles y dolorosas porque llegan a afectar nuestras rutinas diarias normales, y a veces es complicado aguantarnos los sentimientos fuertes. Cada individuo experimenta el duelo y la pérdida en su propia manera; esto le llamamos el ciclo del duelo. Es importante respetar los sentimientos de personas en duelo, y tratar de apoyarlos como y cuando sea posible.

El duelo es una experiencia dura para los jóvenes, y a la vez es una oportunidad para recuperar y conectarse con otros.

Lo que se sabe del tema

- * El duelo es una reacción normal ante la pérdida de alguien o algo que nos importa. Uno lo puede sentir por una muerte, un divorcio, o una mudanza que le lleve lejos de amigos y familiares.
- * Se estima que 1 de cada 14 niños en Wisconsin sufrirá por el fallecimiento de un padre o hermano para la fecha en que cumplan los 18 años.
- * El duelo puede contribuir a problemas en la escuela, entre relaciones personales, y con la capacidad de manejar el estrés.



Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act.

Cómo hacer frente al duelo y la pérdida

Lo que usted puede hacer

- * Reconocer los sentimientos del joven como reacciones normales. Es normal sentir una amplia gama de sentimientos junto con el duelo y la pérdida – y algo que se debe esperar.
- * Recordar al joven que la recuperación es como una travesía larga—hay que transitarlo en el tiempo que se necesite. Uno llega a recuperarse a través de poder sentir sus sentimientos.
- * Sentimientos viejos pueden surgir de cuando a cuando en momentos inesperados, y eso está bien. Las tradiciones, costumbres, días festivos, recuerdos, etc. pueden suscitar sentimientos o emociones que uno pensaba haber olvidado o superado.
- * Hacer arte para mantenerse más ocupados. Hay muchas actividades prácticas que pueden servirles a los jóvenes a transferir los pensamientos y emociones difíciles al arte visual. Así pueden aliviar esa carga emocional del corazón y la mente. Prueba algunas actividades para ver si les sirve a desenredar las emociones complejas.

Photograph from Jon Tyson



Más información para usted

La presencia de adultos empáticos es clave para que los jóvenes se desarrollen bien. Hay muchas maneras de apoyar a los jóvenes que les importan a usted.

Para recursos y consejos adicionales, visite a:



go.wisc.edu/youthtoolkit