

# CUANDO LOS JÓVENES PIERDEN A ALGUIEN

La adolescencia está llena de dinámicas cambiantes en las relaciones: la mayoría de nosotros recuerda lo difícil que era de joven despedirse de alguien que nos importaba tras una ruptura, una gran pelea con un amigo o el fallecimiento de un ser querido. La actual generación de jóvenes -la Generación Z- se enfrenta a estos retos normales de la mayoría de edad, además del frecuente dolor que conlleva vivir en la sociedad moderna. Los jóvenes de hoy en día están experimentando tremendas, y a menudo constantes, pérdidas mientras crecen durante una pandemia, tiroteos masivos regulares, y crecientes tasas de suicidio juvenil y violencia doméstica.



## CÓMO AFECTAN LA PÉRDIDA Y EL DUELO A LOS JÓVENES

Cada uno maneja la pérdida a su manera, y los jóvenes no son diferentes. Sus reacciones pueden depender de muchas cosas, como la edad, el género, la personalidad, el tipo de pérdida, la relación con la persona perdida, la cantidad de apoyo a su alrededor, etc. Pero todos ellos necesitarán atención, tranquilidad y cuidados constantes mientras se adaptan. A continuación se presentan algunos signos comunes de duelo en diferentes grupos de edad.

### EDADES 5-12

**Los niños de primaria y secundaria pueden tener dificultades para entender la pérdida, ya sea por la muerte o por otro cambio. Busque estas señales:**

- » La culpa propia por la pérdida
- » Parecer distraído, olvidadizo
- » Aumento de la ansiedad (a menudo relacionada con la pérdida: miedo a que otros mueran, a que los amigos los abandonen, al futuro)
- » Mayor apego a los cuidadores
  - » Evitar la escuela
- » Síntomas físicos (especialmente dolor de estómago y de cabeza)
- » No participar en las actividades habituales
- » Problemas de comportamiento (agresividad, rabietas, rebeldía)
  - » Cambios en los hábitos de alimentación y sueño
  - » Regresión temporal en el desarrollo apropiado para la edad (mojar la cama, hablar como un bebé, etc.)

### EDADES 13-18

**Los adolescentes se encuentran ya en una época de gran transición y el duelo puede influir en su paso de la dependencia de los cuidadores a la independencia. Busque estas señales:**

- » Parecer distraído, dificultad para concentrarse
- » Retraimiento, necesidad de más tiempo a solas
  - » Asumir responsabilidades de adulto, cuidar de los que los rodean
  - » Dificultad para expresar las emociones
  - » Aumento de la ansiedad (a menudo relacionada con la pérdida: miedo a que otros mueran, a que los amigos los abandonen, al futuro)
- » Preguntas sobre la muerte y morir
- » Utilizar las bromas y el humor para enmascarar/minimizar la pérdida
- » Síntomas físicos (especialmente dolor de estómago y de cabeza)
  - » Meterse en problemas, comportamientos arriesgados para escapar o encontrar consuelo
- » Retroceso temporal en el desarrollo apropiado para la edad (independencia, confianza)
  - » Relaciones tensas
- » Deterioro de la imagen personal, la autoestima y la confianza

## DATOS RÁPIDOS

En los primeros 15 meses de COVID-19, más de 140.000 niños en Estados Unidos perdieron a su cuidador principal o secundario.<sup>1</sup>

El 65% de los jóvenes que han perdido a un cuidador principal a causa del COVID-19 son negros, indígenas y/o personas de color (BIPOC, por sus siglas en inglés).<sup>2</sup>

Los jóvenes LGBTQ+ tienen un 120% más de probabilidades de quedarse sin hogar que sus compañeros heterosexuales y cisgénero, principalmente por el rechazo y la pérdida de su familia de origen.<sup>3</sup>

Las muertes relacionadas con armas de fuego entre niños y adolescentes aumentaron un 30% entre 2019 y 2020.<sup>4</sup>

La tasa de suicidio de los jóvenes de 10 a 14 años casi se triplicó entre 2007 y 2017.<sup>5</sup>

En 2019, casi el 9% de los estudiantes de secundaria dijo que había intentado suicidarse al menos una vez en los 12 meses anteriores.<sup>6</sup>

Las sobredosis mortales entre los adolescentes aumentaron un 94% de 2019 a 2020.<sup>7</sup>

# APOYO A LOS JÓVENES DURANTE EL DUELO

## VALIDAR LOS SENTIMIENTOS Y REAFIRMAR LA SEGURIDAD

La pérdida suele ser confusa y puede afectar a la sensación de seguridad de un joven en el mundo, ya sea por daños físicos y muerte o por abandono y dolor emocional. Guíelos reconfortándolos y reconociendo lo difícil que debe ser esto. Restablecer la seguridad no es un proceso rápido, pero recordarles que una pérdida no significa que le sigan otras es un buen comienzo.

## MANTENER LA ESTRUCTURA

Los jóvenes suelen confiar en los adultos de su vida para que los ayuden a mantenerse regulados, sobre todo en momentos de cambios importantes. Ayúdelos a mantener la coherencia con sus actividades diarias típicas y sus horarios y evite otros cambios innecesarios hasta que note que empiezan a volver a ser los mismos de siempre.

## RESPONDER HONESTAMENTE A LAS PREGUNTAS

Los niños tienen una imaginación muy activa y es probable que empiecen a rellenar los detalles que no tienen cuando intentan superar una pérdida. Escuche sus pensamientos y preguntas, y no tenga miedo de ponerse triste o decir que no sabe. Los jóvenes necesitan escuchar la verdad de alguien en quien confían.

## CONSIDERAR LA CULTURA

Recuerde que las diferentes culturas y familias tienen diferentes puntos de vista sobre la muerte y el luto. Es probable que los niños procesen el duelo basándose en la forma en que las personas que los rodean manejan la pérdida. Por lo general, lo aprenden de sus familiares, pero también pueden tener ideas sobre el duelo de sus compañeros o de los medios de comunicación. Si un niño tiene dificultades, permítale procesar la pérdida de la forma que le resulte natural, siempre que no sea perjudicial para él o para los demás. Conéctese con las otras comunidades del niño (escuela, lugar de culto, vecindario, etc.) si necesita ayuda para facilitar la curación.

## CONECTARSE CON AYUDA PROFESIONAL

La asistencia adicional nunca es una mala idea, y los recursos como consejeros o grupos de apoyo pueden ayudar a los jóvenes a sentirse menos solos en su duelo. Consulte la National Alliance for Children's Grief ([childrengrieve.org/find-support](http://childrengrieve.org/find-support)) para encontrar servicios en su zona.



 /mentalhealthamerica

 @mentalhealtham

 @mentalhealthamerica

 /mentalhealthamerica

## ¿EN CRISIS?

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame al 988 o chatee en [988lifeline.org](http://988lifeline.org).

También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.

### FUENTES

<sup>1</sup><https://www.nih.gov/news-events/news-releases/more-140000-us-children-lost-primary-or-secondary-caregiver-due-covid-19-pandemic>

<sup>2</sup> Ibid.

<sup>3</sup> Morton, M.H., Dworsky, A., Matjasko, J.L., Curry, S.R., Schlueter, D., Chávez, R. & Farrell, A.F. (in press). Prevalence and correlates of youth homelessness in the United States. *Journal of Adolescent Health*.

<sup>4</sup> Goldstick JE, Cunningham RM, Carter PM. Current causes of death in children and adolescents in the United States. *N Engl J Med* 2022;386:1955-1956.

<sup>5</sup> NCHS, National Vital Statistics System, Mortality. [https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db352\\_tables-508.pdf#page=2](https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db352_tables-508.pdf#page=2)

<sup>6</sup> <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/su/pdfs/su6901a6-H.pdf#page=3>

<sup>7</sup> Friedman J, Godvin M, Shover CL, Gone JP, Hansen H, Schriger DL. Trends in Drug Overdose Deaths Among US Adolescents, January 2010 to June 2021.

*JAMA*. 2022;327(14):1398-1400. doi:10.1001/jama.2022.2847