

# PERDER A UN SER QUERIDO

Una pérdida es una parte de la vida. Todos nos enfrentamos a la pérdida de un ser querido, ya sea por la muerte, por una ruptura o simplemente por alejarnos de un viejo amigo. No es raro que esto ocurra mucho durante la adolescencia, ya que las amistades y las relaciones cambian, los seres queridos envejecen y ocurren tragedias. Tu generación también se ha enfrentado a más muertes y pérdidas que muchas otras generaciones cuando tenían tu edad. Estás creciendo durante una pandemia, tiroteos masivos regulares y un aumento de las tasas de suicidio juvenil.



## ¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es la reacción que se tiene después de experimentar una pérdida. Suele tener un impacto en la mente, el cuerpo y el espíritu. El duelo también se refiere al proceso de afrontar una pérdida: lidiar con las emociones duras, aceptar la pérdida y encontrar formas de seguir adelante. Esto no significa olvidar a los seres queridos que han fallecido o que ya no están en tu vida, sino averiguar cómo recordarlos y adaptarse a cómo es tu vida sin ellos.

El dolor del duelo suele ser más intenso justo después de la pérdida, pero algunas personas sienten primero un shock o adormecimiento antes de que la realidad se asiente. La gente suele experimentar el duelo en "oleadas": tal vez tengas un gran fin de semana y luego veas algo que te devuelva todo el dolor, o sientas que te has curado casi por completo y luego llegue el primer aniversario y no puedas dejar de llorar. En cualquier caso, seguro que tendrás algunos días buenos y otros realmente duros. No hay una sola manera de hacer el duelo ni un límite en la cantidad de tiempo que se puede sentir así.

## LOS JÓVENES DICEN QUE PERDER A UN SER QUERIDO ES COMO...



"HE PERDIDO UNA PARTE DE MÍ QUE NO SABÍA QUE TENÍA"

"ME HAN ROBADO EL AIRE DE MIS PULMONES"

"LO HE PERDIDO TODO"

"DEBO HABER HECHO ALGO MALO PARA DISUADIRLOS"

"UNA EXPERIENCIA FUERA DEL CUERPO QUE TIENES QUE VIVIR"

"HE PERDIDO TODA LA INOCENCIA QUE DABA POR SENTADA"

"COMO UNA SOMBRA QUE NO PUEDO ALCANZAR"

## EMOCIONES QUE PUEDES EXPERIMENTAR

- » Negación
- » Soledad
- » Miedo
- » Ira
- » Confusión
- » Vergüenza
- » Shock
- » Desesperanza
- » Tristeza
- » Culpa

## SÍNTOMAS FÍSICOS QUE PUEDES EXPERIMENTAR

- » Mayor probabilidad de enfermarte (disminución de la inmunidad)
- » Dolores de estómago
- » Dolores corporales
- » Dolores de cabeza
- » Cambios en el apetito
- » Cansancio
- » Dificultad para dormir
- » Náuseas
- » Mareos

## ¿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.

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

# CONSEJOS PARA PROCESAR EL DUELO

## EXPRESA TUS SENTIMIENTOS

Por mucho que lo desees, guardar el dolor dentro de ti no hace que desaparezca. Habla con alguien de confianza, escribe, dibuja, mira álbumes de fotos o cuenta historias sobre tu ser querido.

## ENCONTRAR EL SENTIDO DE LA RELACIÓN

Perder a un ser querido puede ser tan doloroso que uno se cuestiona si merece la pena volver a estar tan cerca de alguien. Dedicar un tiempo a reflexionar sobre los aspectos positivos de la relación perdida: ¿qué significaron para ti? ¿Qué has aprendido de ellos? ¿Hay cosas que aprecias más ahora?

## MUEVE TU CUERPO

Practicar un deporte, dar un paseo, hacer estiramientos o incluso simplemente bailar en tu habitación al ritmo de tus canciones favoritas puede ayudarte a liberar algo de estrés y tristeza.

## SÉ AMABLE CONTIGO MISMO

Cada persona hace su duelo de forma diferente y en su propio tiempo. Intenta no comparar tu curación con las experiencias de otras personas ni tener expectativas sobre cuándo lo "superarás".

## ENCONTRAR PEQUEÑOS MOMENTOS DE FELICIDAD

Puede ser confuso experimentar la alegría después de una gran pérdida, incluso puede sentirse mal, como si *no debiera* estar bien. Pero la felicidad alimenta la esperanza y puede ayudarte a empezar a avanzar aunque la vida parezca diferente.

## NO TENGAS MIEDO DE BUSCAR AYUDA

Muchas personas consideran que la terapia o los grupos de apoyo son útiles para afrontar la pérdida, independientemente de la fase del proceso de duelo en la que se encuentren. Es especialmente importante buscar ayuda si estás pensando en hacerte daño a ti mismo o a otra persona.

Puede ser difícil reconocer la diferencia entre el duelo y algunos problemas de salud mental, como la depresión o el TEPT.

Si han pasado unos meses y todavía te sientes como al principio del proceso de duelo, o como si tu dolor te dificultara seguir el ritmo de los estudios, los amigos y las aficiones, toma una prueba de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org).

## ¿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](https://988lifeline.org).

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