

Cómo ayudar a su hijo adolescente a sobrellevar la muerte

Mientras su hijo adolescente se encuentre en su casa o en St. Jude, puede que tenga que experimentar la muerte de alguien muy cercano a él. Esta persona puede ser un amigo o un familiar. La muerte puede ser el resultado de una enfermedad grave o incluso un accidente. No importa la causa, puede que necesite apoyo para ayudar a su hijo adolescente a manejar la pérdida.

Diferentes miembros del personal pueden ayudar a su hijo a sobrellevar la muerte de un amigo o un familiar. Uno de los miembros del equipo que trabajará junto a su familia es un especialista certificado de Child Life. Este miembro del personal podrá ayudar a su hijo adolescente a entender la muerte y enseñarle diferentes formas de sobrellevarla. Los especialistas de Child Life están aquí para trabajar con su hijo adolescente y con sus hermanos cuando lo necesiten durante su visita. También podrán brindarle apoyo a usted, p hable a su hijo de la muerte. Si fuera necesario, Child Life podrá enviarle material de consulta sobre el dolor y la pérdida de un ser querido apropiado para la edad de su hijo. Tenga en cuenta que los adolescentes pueden hacer duelos complicados. Si usted está en su casa y siente que su hijo necesita más apoyo, por favor pida ayuda al servicio local de apoyo, a un consejero, un capellán, un asistente social, o un psicólogo

La muerte de un ser querido puede ser un hecho muy estresante para usted y para su hijo adolescente. Usted puede pensar “¿Cómo puedo ayudarlo a entender y sobrellevar la muerte cuando yo mismo tengo dificultades para hacerlo?” El personal de St. Jude le ofrece esta guía para que usted pueda ayudar a su hijo adolescente a sobrellevar la muerte de alguien cercano a él.

Entender la muerte

- Normalmente los adolescentes comprenden muy bien la muerte.
- Si la persona que muere tiene una edad similar a la de su hijo adolescente, puede que su hijo tenga que enfrentar la realidad de que no todas las personas viven hasta llegar a viejos.
- Su hijo adolescente puede comenzar a tomar más responsabilidades, sintiendo la necesidad de ser fuerte y cuidar a otros.
- Le puede llegar a mostrar una gran variedad de emociones o ninguna.
- Puede actuar en forma indiferente para protegerse.
- Muchos adolescentes comienzan a cuestionarse su religión o creencias espirituales.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Cómo ayudar a su hijo adolescente a sobrellevar la muerte

Reacciones comunes

Cada adolescente responde a la muerte con su forma. Estas son las reacciones más comunes de los adolescentes:

- Enojo
- Negación
- Regresión
- Retirada
- Agresión
- Descenso en sus calificaciones
- Toma de riesgos
- Cambios en los hábitos de dormir
- Se siente diferente a sus pares
- Aumento en los conflictos con la familia y los amigos
- Asume el papel y las responsabilidades de los adultos
- Crítico de las decisiones tomadas por los amigos o familiares de la persona que falleció.

Algunas de estas reacciones pueden llevarlo a creer que su hijo adolescente esta sufriendo una depresión. La depresión ocurre cuando muchos síntomas tales como los enumerados anteriormente ocurren durante varias semanas y causan un gran cambio de rutina. Si usted cree que su hijo adolescente esta sufriendo una depresión, haga que hable con un psicólogo o consejero.

Formas de ayudar

- Esté allí para su hijo adolescente.
- Aliente a su hijo para que busque apoyo en los otros. (En un consejero o pastor, etc.) Sin embargo, evite presionarlo demasiado.
- Alivie a su hijo de la carga de las responsabilidades de un adulto.
- Ayúdelo a sobrellevar la tristeza en forma saludable.
- Ofrezcale a su hijo adolescente libros y revistas que traten el tema de la pérdida de un ser querido. Puede encontrarlos en la biblioteca local o en la librería. Algunos títulos que fueron útiles para otros adolescentes fueron:
 - *Facing Change: Falling Apart and Coming Together Again in the Teen Year (Enfrentando el Cambio: La Caída y la Recuperación emocional en la adolescencia)* por Bonna O'Toole
 - *My Grieving Journey Book (El libro de mi viaje por el dolor)* por Donna and Eve Shavatt
 - *Fire in My Heart, Ice in My Vein (Fuego en mi Corazón, Hielo en mis venas)* por Enid Samuel-Taisman

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Cómo ayudar a su hijo adolescente a sobrellevar la muerte

- Estos libros le ayudarán a preparar a su hijo adolescente a sobrellevar una muerte:
 - *Preparing the Children: Information and Ideas for Families Facing Terminal (Cómo preparar a los Niños: Información e Ideas para las Familias que enfrentan Enfermedades Terminales)* por Kathy Nussbaum
 - *Living the Dying Process: A Guide for Caregiver (Viviendo el proceso de la muerte: Guía para los cuidadores)*. por Jody Gyulay

¿Preguntas?

Si le preocupa la forma en que su hijo adolescente se adapta a la muerte de un ser querido, por favor comuníquese con el Departamento de Child Life al número (901) 595-3020. Si se encuentra dentro del hospital, dígame 3020. Si se encuentra fuera del área de Memphis, llame a la línea gratis 1-866-2STJUDE (1-866-278-5833), interno 3020.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.