

AYUDA PARA PADRES Y MADRES DE
ADOLESCENTES

FAMILIAS EN DUELO EN TIEMPOS DE COVID-19



INTENTA QUE SE SIENTAN PARTÍCIPIES

No saber, es la peor manera de enterarse de la muerte de un ser querido.

Tienen derecho a formar parte, aunque sea doloroso.

No son, ni demasiado pequeños, ni ya adultos (Se involucrarán lo que puedan)

MEJOR HABLAR CLARO

Ayuda a aceptar la realidad de la pérdida.

La persona querida ha muerto, se ha marchado y ya nunca volverá.



MUÉSTRATE DISPONIBLE

Que noten que estás ahí si te necesitan.

Abre puertas a la comunicación (contigo o con otras personas).

Sugiere más que insiste.

TÚ TAMBIÉN ESTÁS EN DUELO

Puedes mostrar tu dolor, tu tristeza, tu enfado. Si respetas lo que te pasa, ellos también aprenderán a respetar (y no negar) sus sentimientos.

Puede que haya momentos en que no estés disponible para escuchar.

Procura no aislarte, ni aislar lo que tú sientes, compártelo con quien pueda escucharte



LA PENA COMPARTIDA, ES MENOS PENA



FACILITA LAS DESPEDIDAS

Ahora es más complicado, pero no dejes de buscar la manera de decir adiós y que lo puedan decir tus hijos.

Los rituales facilitan a todos la despedida.

Despedirse es muy doloroso, pero también reconforta.

Necesitamos expresar lo que sentimos. Un duelo no puede ser mudo.

TORBELLINO DE EMOCIONES



Es habitual sentir rabia, culpa, tristeza, miedo, impotencia y no sólo en los primeros días. (no os estáis volviendo locos)

La ambivalencia afectiva (sentimientos contradictorios) se acentúa en la adolescencia.

A ellos les cuesta identificar más lo que les pasa. Saberlo, tranquiliza.

Mantener dentro de lo posible, la cotidianidad, ofrece una brújula ante el caos.

DAR TIEMPO

No hay una única manera de afrontar el dolor de la pérdida.

Se necesita mínimo 6 meses para recomponerse a la muerte de un familiar cercano.

Acompañar, más que intentar que el malestar desaparezca.

ESPERANZA, A PESAR DE TODO

El intenso dolor se recoloca con el tiempo.

La persona fallecida está dentro de ti y desea que vivas.



**El apoyo psicológico puede ofrecer
serenidad y perspectiva en tiempos difíciles**

Atención gratuita para familiares en duelo
del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid
917007989

