

Apoyando a los jóvenes en duelo

¿Que es el duelo?

- Una respuesta normal a la pérdida.
- Una parte natural del ciclo de la vida.
- Único e individualista - todos lloran la pérdida de alguien diferente. No hay una forma correcta o incorrecta de llorar.
- Un proceso que sube y baja, y tiene altibajos.
- Un proceso que toma tiempo, sin un horario definido.

Cómo apoyar a la juventud:

- Reconocer y responder preguntas- los jóvenes a menudo hacen preguntas que están listos para escuchar las respuestas a.
- Sea lo más honesto posible - la comunicación es clave.
- Proporcionar información apropiada para la edad.
- Está bien no tener todas las respuestas.
- Dar contacto visual y atención.
- Ayudar a los jóvenes a identificar sentimientos.
- Ofrecer opciones cuando sea posible.
- Establecer y mantener rutinas.
- Hable y recuerde lo que se perdió: fomente el intercambio de recuerdos.
- Escucha bien.
- Tome descansos y practique habilidades de afrontamiento saludables.
- Modelo ejemplar del duelo y pedir ayuda
- Sepa que no puede arreglarlo



SAY

Social Advocates for Youth