

Guía para adolescentes sobre el duelo (aflicción, pena)

Cuando se trata del duelo, la respuesta de cada persona es única. A veces puede parecer poco natural e incluso incómodo a veces. No hay una forma correcta o errónea de llevar el duelo y no hay una definición de lo que está bien o no para llevar el duelo. Te sorprenderías de como terminas sintiéndote día a día e incluso minuto a minuto. Aquí hay una lista de las formas en las que se han apoyado a los adolescentes en el proceso del duelo: en el espacio siguiente, reflexiona sobre cómo o qué te hace sentir afligido.

- **Llorar:** Llorar puede ayudarte a aliviar el dolor o el estrés. No es un signo de debilidad.
- **Hablar sobre ello:** Habla con un amigo(a) o un adulto en quien confíes. Encontrar apoyo en los demás es una gran manera de procesar tus emociones y experimentar los beneficios de alguien que nos escuche.
- **Escríbelo:** Escribe sobre tu pérdida – tu experiencia con la pérdida y el dolor y cómo te hace sentir. Escribir y llevar un diario puede ayudarte a procesar tus emociones y reflexionar sobre cómo te sientes, aumentando la conciencia y aliviando el estrés.
- **Se creativo:** Exprésate a través de la música, el arte, la construcción, tomando fotografías o incluso plantando algo nuevo.
- **Muévete:** Camina, corre, baila, levanta pesas o intenta una actividad nueva que ponga tu cuerpo en movimiento. La actividad física ayuda a liberar el enojo y otras emociones acumuladas. También le ayuda a tu mente a tener una nueva perspectiva.

Hoy me siento ...
