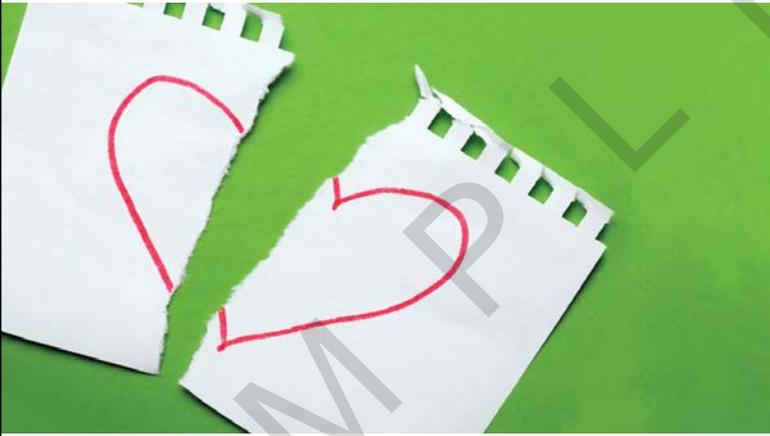


Cuando los Adolescentes Están Afligidos



UNA GUÍA DE JOVEN A JOVEN PARA
ENTENDER LA PÉRDIDA

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE ANY
SPOT COLOR

EXAMPLE

© 2013 por Quality of Life Publishing Co.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este folleto puede ser reproducida sin el permiso previo de la editorial. Impreso en los Estados Unidos de América.

La historia de Jenny ha sido adaptada con permiso de:

Wheeler, Jenny Lee. *Weird is Normal When Teenagers Grieve*. Naples, FL: Quality of Life Publishing Co., 2010. Print.

"Grief Counselors Say" adaptado con permiso de:

Horsley, Heidi, Psy.D., and Gloria Horsley, Ph.D. *Teen Grief Relief: Parenting with Understanding, Support, and Guidance*. Highland City, FL: Rainbow Books, Inc., 2007. Print.



Publicado por Quality of Life Publishing Co.
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. es una organización independiente, impulsada por su propia misión, y que se especializa en publicaciones destacadas que ayudan a aliviar el camino de las personas que sufren de enfermedades incapacitantes y el de sus familiares. **Visite www.QOLpublishing.com.**

CÓMO ORDENAR COPIAS DESTACADAS: Llame al número gratuito de Quality of Life Publishing Co. durante el horario de atención habitual (hora del Este) al 1-877-513-0099 o envíe un correo electrónico a info@QOLpublishing.com.

Los Derechos de los Adolescentes Aflijidos

Esta lista fue hecha por los adolescentes del Dougy Center, una organización que brinda apoyo a los niños, adolescentes, y sus familiares afligidos. El leer esta lista de tus "derechos" te puede ayudarte a comprender que lo que estás sintiendo es compartido con otros adolescentes afligidos. Posiblemente quieras mostrar esta lista a un adulto con quien confías y que puede ayudarte a lograr tus derechos. Como adolescente afligido/a, tienes el derecho..

...a saber la verdad acerca de la persona fallecida y de su muerte.

...a tener tus preguntas respondidas honestamente.

...a ver a la persona fallecida y el lugar en que murió.

...a estar involucrado/a en los planes de funerales o de conmemoración.

...a ser oído/a con dignidad y respeto.

...a permanecer en silencio y no hablar con nadie acerca de tus emociones.

...a no estar de acuerdo con las percepciones de los demás.

...a sentir tu aflicción en cualquier manera sin censura, siempre y cuando no te hagas daño a ti mismo ni a los demás.

...a sentir todos los sentimientos y pensar todos los pensamientos de tu aflicción única.

...a sentir culpa de cómo tú podrías haber evitado la muerte.

...a sentirte enojado/a con la muerte, con la persona que murió, con Dios, contigo mismo/a, o con los demás.

...a no tener que seguir las "Etapas de la Aflicción" del modo en que se explican en los libros de texto de la escuela.

...a tener tus propias creencias acerca de la vida y la muerte.

...a no ser aprovechado/a mientras estás afligido/a o eres vulnerable.

Introducción

Me llamo Jenny Wheeler. No soy una experta en el tema de la aflicción, pero sí sé lo que se siente cuando a uno se le muere alguien que uno quiere muchísimo. La pérdida más dolorosa para mí fue perder a mi papá. Cuando tenía 14, mi padre murió sólo un mes después de que nos enteramos que tenía cáncer. Su muerte dejó un vacío enorme en mi vida. Cuando murió, mi vida parecía dividida en dos partes: "antes que Papá muriera" y "después que Papá murió".

Mi madre y yo llorábamos juntas mucho y hablábamos de cómo nos sentíamos. Eso me ayudó a sentirme un poco mejor. Escribir también me ayudó, así que escribí un libro llamado *Lo Extraño es Normal Cuando Adolescentes Están Afligidos*. Este folleto se basa en ese libro.

Espero que lo que he escrito te ayude. No tienes que estar de acuerdo con todo lo que digo; coge lo que te parezca y deja el resto. Solo debes saber que hay otros que entienden por lo que estás pasando. Algunas veces, saber que no estás solo/a te abre a la esperanza de sanarte de tu pérdida.

Los consejeros de la aflicción dicen:

Si estás leyendo esto, seguramente se debe a que se te murió algún ser muy querido. Es muy probable que estés pensando "*Nadie entiende lo que estoy sufriendo*" o "*¿Por qué tenía que pasar esto?*"

Cuando sufres el dolor de una pérdida grande, es difícil creer que alguna vez te vas a sentir normal otra vez, mucho menos contento/a. Aunque sea imposible de creer ahora mismo, las cosas mejorarán.

A medida que Jenny comparte su historia, nosotros vamos a compartir contigo ideas de cómo puedes encontrar algún alivio al dolor de tu pérdida. También añadiremos ejercicios que te ayuden a entender lo que sientes. Como dice Jenny, usa lo que puedas y olvídate del resto. Pero ten una mente abierta mientras lees. Si los ejercicios no son para ti, el conocimiento te puede hacer sentir más fuerte.

Todo el Mundo Se Aflige

Lo primero que me gustaría decir es que no es malo sentirse afligido. Tienes derecho a sentirte afligido/a sin importar si has perdido un amigo/a, un miembro de la familia, o una mascota. Ninguna pérdida es demasiado pequeña. Nadie tiene derecho a decirte que no debes afligirte por cierta pérdida.

Todo el mundo se aflige en algún momento. A todos les es permitido afligirse. Todos se afligen de modo diferente. Y lo que tú sientes es lo que TÚ sientes. No es necesariamente lo que otros pueden sentir. La gente puede pensar que saben lo que estás sintiendo, pero probablemente no lo saben. No le permitas a nadie que te diga como debes sentirte.

Los consejeros de la aflicción dicen:

Cada persona se aflige de modo diferente porque la situación de cada persona es diferente. Tú eres un individuo. Tu relación con la persona que murió y la forma en que la persona murió son únicas.

Nadie sabe lo que otra persona está pensando. Así que tú eres el único que sabe cuál es la mejor forma en que tú puedes expresar tus sentimientos. Siempre y cuando sea una expresión sana, haz lo que tú sientes que es lo correcto para ti.

Aunque la forma en que cada uno expresa su aflicción es diferente, hay aspectos del proceso de aflicción que son similares para todo el mundo. Lo que estás sintiendo es más que seguramente normal. Sabiendo esto no es un remedio para el dolor ahora mismo, pero saberlo quizás te permita no sentirte tan solo/a. Algunos pensamientos comunes que comparten los adolescentes y los adultos afligidos:

- **Culpabilidad de Superviviente** — *“Debía haberme pasado a mí”.*
- **Pensamiento Mágico** — *“Si yo hubiera hecho las cosas diferente, ella no se hubiera muerto”.*
- **Arrepentimientos** — *“Ojalá que no me hubiera peleado con él antes de que nos dejara”. “Nunca le dije cuanto significaba para mí”.*
- **Alivio** — *“Sufrió tanto tiempo. Siento culpa por sentirme aliviado/a de que por fin nos dejó”. “Ella era abusiva. ¿Por qué voy a sentirme triste?”*

Las Muchas Emociones de la Aflicción

El día que mi padre murió me sentí muy extraña. Cuando salimos del hospital y llegamos a la casa, me senté sola afuera mientras mi madre hablaba con nuestros parientes. Sentí como si estuviera tomándome un descanso por unos pocos minutos. Cuando mi madre me dijo que había estado sentada ahí afuera durante casi una hora no podía creerlo.

Durante el primer año de mi duelo, muchas personas me daban el pésame. Decían cosas como "Gracias" o "No te preocupes" y estaba tan aturdida que pasaba los días sin casi darme cuenta. Sólo me concentraba en sobrevivir "solo este día". No pensaba para nada acerca del día siguiente y mucho menos del año siguiente.

El año que siguió a la muerte de mi padre me pareció mucho más difícil que el primero. Pasar la segunda Navidad sin él, el segundo Día de los Padres, etc., me golpeó muy duro al darme cuenta que ya no lo vería más. Me sentía consternada.

Los consejeros de la aflicción dicen:

En la página tres, enumeramos algunas ideas que otras personas afligidas comparten. Hay muchas emociones que le son comunes a los que han perdido a un ser querido. Otras personas que han sufrido una pérdida se han sentido:

enojadas tristes vacías chocadas cansadas nerviosas
confundidas avergonzadas solitarias deprimidas indefensas

Traza un círculo alrededor de las emociones que has sentido. ¿Qué otros sentimientos has tenido que no están en la lista?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Aunque te parezca extraño, es normal sentirte como si te estuvieras volviendo loco/a cuando estás afligido/a. Esto se debe a que todas estas emociones te están golpeando al mismo tiempo. Puedes estar:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Caminando como aturdido/a. | <input type="checkbox"/> Seguro/a de que nadie entiende cómo te sientes. |
| <input type="checkbox"/> Sintiéndote perdido/a, solo/a. | |
| <input type="checkbox"/> Tan enojado/a que quieres golpear a alguien o algo. | <input type="checkbox"/> Tan adolorido/a que no puedes pensar debidamente. |
| <input type="checkbox"/> Sintiéndote sin control. | <input type="checkbox"/> Tan insensible para sentir nada. |

Chequea cada una de los anteriores que has sentido. Escribe sobre estos sentimientos en tu historia. Si te sientes como si te estuvieras volviendo loco/a, no te preocupes. Tu cerebro y tu cuerpo están reaccionando tal y como se supone que lo hagan. Puede que sea difícil saber qué sentimientos son “normales” y cuales pueden significar que necesitas ayuda. Considera ver a un terapeuta si estás teniendo dificultades. Alguna gente piensa que la terapia es solo para gente “loca”, pero eso no es cierto. La terapia puede beneficiar a todo el mundo. Es una forma saludable de atravesar situaciones difíciles.

Sentir una mezcla de emociones difíciles es normal. Pero hay advertencias que vigilar. Habla ahora con tu padre o madre, con un maestro, terapeuta, ministro, o un amigo/a si:

- Te sientes completamente desesperanzado/a, desamparado/a, y sin valor.
- Dices o piensas cosas como, “Ojalá estuviera muerto/a”.
- Empiezas a faltar a las clases o a tener malas notas.
- Regalas ropas, joyas, y otros artículos de uso personal.
- Comes o duermes mucho más o mucho menos de lo acostumbrado.
- Dejas de darle importancia a la higiene personal.
- Te aíslas completamente de los amigos y parientes.
- No disfrutas nada de lo que haces.
- Te sientes físicamente mal todo el tiempo, durante mucho tiempo.
- Te da por manejar irresponsablemente, abusar las drogas o el alcohol, o te involucras en comportamiento sexual riesgoso.

Tratar de cubrir el dolor haciendo cosas riesgosas no lleva a nada bueno. A pesar de lo espantosa que es, tienes que dejarte sentir la aflicción. Mientras más demores sentir la aflicción, tanto más fuerte será después.

Tus Sentimientos Son TUS Sentimientos

Muchos adultos, y hasta otros adolescentes, pueden tener ideas preconcebidas acerca de la aflicción. Algunos pueden pensar que debes "sobreponerte de una vez" cuando todavía no estás listo/a para eso. Otros pueden pensar que debes estar triste durante más tiempo del que estás. Recuerda que tú te sentirás afligido/a el tiempo correcto para ti. Quizás te lleve tiempo sobreponerte o quizás te sobrepongas antes de lo que pensabas.

Mientras yo estaba afligida por la pérdida de mi padre, una amistad me dijo, "Ya hace un año. ¿Todavía estás afligida?" Traté de no enojarme. Ella nunca había sufrido una pérdida grande. Le expliqué que sí, que todavía necesitaba el apoyo de mis amistades y familiares. Pareció sorprenderse.

Puedes descubrir que no todos son tan sensibles a tus sentimientos como tú quisieras que lo fueran. Si alguien piensa que debes sobreponerte a tu aflicción y tú no estás listo/a, mantente fuerte. Trata de entender que no es nada personal.

Los consejeros de la aflicción dicen:

El tiempo que dura la aflicción depende de la persona. Depende de qué tan súbita fue la muerte. Depende de qué tanto apoyo tienes. Así como cada persona sufre la aflicción de forma diferente, así de diferente es el tiempo que le toma a cada uno.

Puedes encontrarte con gente que simplemente no entiende para nada lo que estás pasando. En este grupo pueden estar incluidos algunas de tus amistades más íntimas. Recuerda que la muerte es un tema delicado para muchas personas. Y es un tema normalmente poco familiar para muchas personas jóvenes.

Si alguien no ha tenido la experiencia de sufrir una pérdida trágica, entiende que a esa persona le puede ser difícil relacionarse contigo. Quizás debas de comunicarte con personas que han sufrido una pérdida parecida a la tuya. Si te conectas con personas que han tenido la experiencia de la aflicción también te puede ayudar a no sentirte tan solo/a.

Recuerda que:

- Es normal que sientas un vacío en el corazón cuando muere un ser querido.
- Si muere un padre o tutor es normal sentirse abandonado/a o perder la confianza en los adultos.
- Tener problemas con amigos o parientes es parte de encontrar quién tú eres.
- Es aceptable que no quieras hablar de tu pérdida. Pero no está bien que *nunca* quieras hablar de eso. Trata de encontrar a alguien de tu confianza con quien puedas hablar.
- Hay personas que entienden lo que estás pasando. Si no puedes conectarte con alguien que conoces, ponte en contacto con la organización que te dio este folleto. O prueba uno de los recursos que enumeramos abajo. Siempre usa seguridad en el internet y solo usa lugares en el internet que son confiables. Nunca ofrezcas información personal por el internet.

The Dougy Center

1 (866) 775-5683

www.dougy.org/grief-resources/help-for-teens/

Open to Hope Foundation

www.opentohope.com/your-grief/children-teens/

The Compassionate Friends

www.compassionatefriends.org

Girls and Boys Town National Hotline

1 (800) 448-3000



La Aflicción No Es Fácil

Si tú escuchas las historias de otros adolescentes, te darás cuenta de que la mayoría de nuestra aflicción puede ser peculiar. Como adolescente, sé que soy impredecible. Mis estados de ánimo pueden cambiar a menudo. Estos grandes cambios en nuestros estados de ánimo pueden complicar nuestra aflicción. Además, no nos tratan como adultos, así que podemos sentirnos frustrados o relegados.

La aflicción también puede ser difícil para los adolescentes si nuestras amistades empiezan a esquivarnos. Si esto te sucede, no se debe a nada que tú hayas hecho mal. Mucha gente se siente incómoda si tienen que hablar de la muerte o la aflicción. Así y todo, esto puede ser bien difícil de manejar porque para nosotros las amistades significan mucho.

Los consejeros de la aflicción dicen:

Los años de la adolescencia pueden estar llenos de promesas. También pueden ser los años con más grandes desafíos, confusiones, y frustraciones de tu vida. Estás manejando al mismo tiempo las amistades, la familia, la escuela, actividades extracurriculares, y trabajo. No es de sorprender que la mayoría de los adolescentes se sienten completamente estresados.

Este puede ser la época más difícil de lidiar con una pérdida y la muerte. Probablemente ya te estabas sintiendo abrumado/a en varios sentidos antes de la pérdida. Ahora todo se siente 10 veces peor. Una pérdida crea cambios, y *más* cambios no es algo que necesitas en tu vida ahora mismo.

Algunos adolescentes afligidos también descubren que tienen que renunciar a algunas viejas amistades — otra gran pérdida. Esta puede ser una época especialmente dura. Asegura que estás teniendo el apoyo que necesitas. A continuación enumeramos cuatro cosas que marcaron una gran diferencia para los adolescentes afligidos:

- **Cuidate (dormir, comer, y ejercer regularmente).**
- **Mantente cerca de las personas que se preocupan por ti.**
- **Encuentra personas que han pasado por una pérdida similar.**
- **Pídele ayuda a tus familiares, amigos, y maestros.**

Los adolescentes afligidos nos cuentan que la pérdida es dura porque:

- Antes de la pérdida, ya se estaban preguntando, “¿A dónde pertenezco?” “¿Cómo encajo?” Después de la pérdida, esas preguntas eran aún más difíciles de contestar.
- La pérdida los hacía sentir diferentes de sus amistades. Hacía que se destacaran de un modo que a ellos no les gustaba. Se sentían tristes pero no querían llorar en frente de otra gente.
- Algunas veces solo querían olvidar la pérdida y volver a divertirse. Pero entonces pensar así los hacía sentir culpables.
- Los padres se hicieron más protectores después de la pérdida. Algunos sentían como si sus padres no les confiaban en unos momentos en que ellos querían más independencia.

¿En qué modos es la pérdida difícil para ti? Añade esto a tu historia.

- _____

- _____

- _____

Cómo ayudar a tus padres a que te ayuden:

Para algunos adolescentes en estado de luto, sobre todo para los que han perdido un hermano o hermana, lidiar con sus padres (o tutores) puede hacer la aflicción más difícil. Si sientes como si tus padres te están ahogando, considera compartir con ellos esta lista de consejos. Revísala cuando te parezca y entonces discútela:

1. Ahora mismo yo necesito tu apoyo más que tus críticas. De hecho ya me siento juzgado/a por otra gente, incluyendo algunos de mis amigos.
2. Has preguntas imprecisas. “¿Cómo has estado desde que él murió?”
3. Explica, no me des sermones. Odio los sermones.
4. Acepta cómo me siento, aunque mi enojo/tristeza/etc. les disgusta.
5. Habla de la pérdida en pequeñas dosis. Si yo no quiero hablar y tienes algo que decirme, pon un límite de tiempo y apégate a ese límite.
6. Trata de no tomar personalmente la forma en que yo respondo.

Ataques de Aflicción

Un "ataque de aflicción" ocurre cuando una onda de aflicción se te viene encima. De pronto sientes ganas de llorar cuando alguien te dice algo. Puede ser una canción o un olor la que te afecta. Esto me ha pasado a mí muchas veces desde que mi padre murió.

Algunas cosas que pensaba que me iba a causar un ataque de aflicción (como ver a alguien que se parecía mucho a Papá), no tenía ningún efecto. Otras veces, algo que pasa por pura casualidad me da un ataque de aflicción. (Como me pasó cuando se rompió el horno microondas viejo de mi padre y me puse a llorar.) He descubierto que mis ataques de aflicción pueden parecer bien extraños, más que nada porque yo pienso de forma diferente a los adultos que me rodean.

No tienes que sentirte avergonzado/a si te da un ataque de aflicción. La mayoría de las personas que sufren una pérdida grande los tiene. Si te encuentras en una situación en que tienes miedo de que vean tus emociones, no hay nada malo con esconderlas en ese momento. Solo asegúrate que más tarde las dejas salir. Comparte tu aflicción con una persona en quien confías o desahógate de una forma saludable.



Los consejeros de la aflicción dicen:

Los adolescentes que están de luto dicen que las cosas más pequeñas les pueden causar un ataque de aflicción. Puede darnos miedo el ponernos tan tristes, enojados, o disgustados. Algunos sienten ganas de atacar a otros o como si sus cuerpos estuviesen al borde de algo.

Esta es una respuesta normal a eventos estresantes. Se conoce como la respuesta lucha-o-escapa o “acelerón”. Es un brote de hormonas que les daban a nuestros milenarios antepasados la energía para poder encarar o huir del peligro. La reacción “lucha-o-escapa” es útil — cuando la vida de uno está en peligro. Pero es agotador cuando se dispara una y otra vez porque uno está afligido/a.

Esta respuesta siempre viene de sorpresa; ayuda tener un plan listo.

Marca algunas ideas para probarlas. Mantén una nota como recordatorio que te ayude a sobreponerte a un ataque de aflicción.

- Dite a ti mismo/a, “Mi mente ha disparado un golpe hormonal. Mi cuerpo está respondiendo de una manera normal. Estoy seguro/a. Esto pasará”.
- Respira profundamente. El oxígeno ayuda a balancear el efecto de las hormonas. Bosteza y relaja tu garganta si tienes un nudo en ella que no se quita.
- Acelerón reduce el azúcar en la sangre. Obtén agua o un tentempié.
- Lava tus manos o cara, o ponte una toalla fría sobre tu cuello.
- Tómate tu tiempo solo. Medita o escucha música en tu habitación.
- Visita la oficina del consejero de orientación si estás en la escuela. Puedes hablar con el consejero o simplemente pedirle permiso para estar sentado/a en un sitio tranquilo.
- Hacer ejercicio ayuda a relajar tu cuerpo y aclarar tu mente.
- Vocifera, grita, o dale golpes a una almohada.
- Llorar. Llorar no es nada malo — no quiere decir que uno es débil. Las lágrimas ayudan a aliviar el estrés y bajan la presión arterial.

¿De qué otra forma puedes controlarte si estás disparado?

- _____
- _____
- _____
- _____

Un Paso a la Vez

Los consejeros de la aflicción dicen:

Nos encantaría poder decirte que te vas a sentir un poquito mejor cada día. Pero la aflicción no funciona así. Es normal tener contratiempos. No te trates duramente cuando sucedan. Es bueno que sepas que las ondas de aflicción van a ser menos intensas a medida que pasa el tiempo.

El deseo de querer sentirte mejor es una parte esencial de la sanación. Esto puede sonarte como sentido común, pero así y todo conviene mencionarlo. Cuando uno está bajo mucho estrés, puede ser difícil querer cuidarse la salud. Es importante tratar de dar pequeños pasos para uno cuidarse así mismo.

La clave consiste en hacer que el primer paso sea tan pequeño que parezca ridículo. Sigue dando pequeños pasos hasta que estés listo/a para dar un paso mayor. Que tan grande ese paso parece ser depende de la persona.

Abajo hay una lista de pasos que otros adolescentes en duelo ofrecen. Escoge un paso para empezar. Chequéalo cuando termines. Toma un minuto para darte crédito a ti mismo para seguir avanzando. Cuando estés listo, prueba dar otro paso. Sigue avanzando a tu propio paso.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Escuchar un álbum favorito | <input type="checkbox"/> Chequear una banda nueva |
| <input type="checkbox"/> Tomar una siesta | <input type="checkbox"/> Cómprate un regalo |
| <input type="checkbox"/> Jugar con una mascota | <input type="checkbox"/> Llamar o textear a un amigo/a |
| <input type="checkbox"/> Hacer ejercicio | <input type="checkbox"/> Comer mi comida favorita |
| <input type="checkbox"/> Mirar una película o leer | <input type="checkbox"/> Tomar un baño de burbujas |
| <input type="checkbox"/> Darme un masaje | <input type="checkbox"/> Hacer de voluntario/a |
| <input type="checkbox"/> Meditar o tomar clases de yoga | <input type="checkbox"/> Dibujar o pintar |
| <input type="checkbox"/> Empezar a escribir un diario | <input type="checkbox"/> Aprender un instrumento |
| <input type="checkbox"/> Visitar el zoológico o el circo | <input type="checkbox"/> Mirar un amanecer o atardecer |
| <input type="checkbox"/> Probar un deporte nuevo | <input type="checkbox"/> Bailar |

Escribe una lista de tus propios pasos saludables y chequéalos a medida que avanzas:

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Prueba estos ejercicios cuando necesites un descanso de la aflicción:

TABLA DE BALANCEO: *Imagina que estás parado/a sobre una patineta. De un lado están todos tus sentimientos de enojo o tristeza. Para mantenerte derecho/a tienes que balancear esos sentimientos con pensamientos alegres y edificantes.*

1. Ponte tranquilo/a. Relájate. Deslízate hacia una memoria agradable.
2. Haz unas pocas respiraciones relajantes. Permítete revivir las emociones de esa memoria. Continúa haciendo respiraciones profundas. Permanece conectado/a con la memoria mientras te dure sentirte bien.
3. Di en alta voz, "Yo soy una persona normal que está pasando por un evento anormal". (Decir y oír las palabras pone en juego ambos lados del cerebro.)

ENLACE PARA LA FELICIDAD: *Prueba esta técnica en cualquier momento y en cualquier lugar. Nadie ni se va a dar cuenta que lo estás haciendo. Es otra manera de ayudar a tu mente y cuerpo a relajarse y ponerse en sincronía.*

1. Escoge un pensamiento agradable. Mantenlo en mente mientras juntas tus dedos pulgar e índice en un círculo (o enlace).
2. Puedes pensar en cosas nuevas cada vez. Haz una lista de pensamientos con los que puedes conectarte repetidas veces:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

PARANDO PENSAMIENTOS: *Cuando no puedes permitir que la aflicción se meta en tu camino — como durante un examen — dite a ti mismo/a que pare por un período de tiempo. Sabemos que eso es más fácil dicho que hecho. A continuación algunas sugerencias que pueden ayudar.*

1. Ponte una liga alrededor de tu muñeca. Dale un tirón cuando necesites concentrarte. O ponte un brazaletes o collar que puedas darle la vuelta al revés. Te tomas un descanso de la aflicción hasta que lo voltees a su posición original.
2. Si esto te da resultado, prueba lo opuesto. En lugar de tomarte un descanso de la aflicción, permítete ciertos momentos durante el día en los que te abandonas a la aflicción. De este modo tú controlas la aflicción en lugar de dejar que ella te controle.

En el Camino Sanador Hacia la Paz

Una meta importante para mí en mi camino por la aflicción ha sido llegar al punto donde me siento en paz y alegre nuevamente. Mi vida nunca será igual sin mis seres queridos (sobre todo mi padre). Pero fue importante darme a mí misma la oportunidad de sanarme por dentro. Necesitaba llegar a un acuerdo con mi aflicción. Esto me permitió encontrar mi norma nuevamente y regresar a la vida diaria.

Yo creo que podemos alcanzar esta meta poco a poco si hablamos de nuestras pérdidas. Nos hace bien compartir nuestros sentimientos con alguien cercano. También ayuda si nos expresamos creativamente. Además, podemos hacer el recordar a nuestros seres queridos parte de nuestro diario vivir, en lugar de esperar por aniversarios o días feriados.

Si no estás listo/a para llevar a cabo una actividad específica que te recuerda a tu ser querido, eso está bien. Prueba hacer algo que sientas más cómodo, estirando tu zona de confort poco a poco cuando estés listo/a.

Los consejeros de la aflicción dicen:

Has perdido a un ser querido. Ya no eres la misma persona de antes. Pero puedes encontrar tu "nuevo normal" dando pequeños pasos cada vez. Entonces un día, empiezas a sentir que sí pudieras ser feliz nuevamente. Entonces empezarás a dar pasos saludables por cuenta propia automáticamente.

Llegado ese punto, quizás quieras encontrar maneras de incluir recuerdos de tu ser querido en tu "nueva vida". Mantener una conexión puede ser tan sencillo o complicado como tú lo hagas. Algunas personas solo piensan en su ser querido cada día cuando despiertan. Otros crean sus propios rituales especiales para honrar a sus seres queridos. No hay una forma incorrecta de mantener una conexión — sea lo que sea que tu escojas, eso es lo correcto para ti.

**A continuación ofrecemos ideas para mantenerse conectado.
Añade tus propias ideas abajo.**

- Escribe una carta o poema acerca de tu ser querido.
- Crea un sitio web o página conmemorativo.
- Escoge un día especial para celebrar la vida de tu ser querido. Celebra su cumpleaños. O en el aniversario de la muerte de tu ser querido, pasa el día haciendo algo que a él o ella le encantaba.
- Haz una lista de sus canciones favoritas.
- Viste o lleva un artículo que le era especial a tu ser querido.
- Ofrécete de voluntario/a para una causa en la que tu ser querido creía. O, en honor a tu ser querido, haz algo que siempre has querido hacer que no has hecho todavía.

- _____

- _____

- _____

¿Y qué hay si no quiero estar conectado/a?

Las relaciones no siempre son alegres y positivas. En ocasiones perdemos a personas en nuestras vidas con las que no nos llevábamos bien. En otras ocasiones quizás eran de hecho abusivas.

Si tenías una relación mala con la persona que murió, no hay nada malo si estás enojado/a. Está bien si prefieres cortar por lo sano con esas memorias. Eso sí, con el tiempo debes tratar de sobreponerte a ese enojo.

Escribe una carta expresando todo lo que querías decirle a esa persona, y luego la rasgas en pedacitos. Libera tu enojo mientras destruyes las palabras. Si a pesar de esto no logras deshacerte del enojo, busca apoyo. Considera consultar con un consejero o terapeuta que te ayude a encontrar tu senda hacia la paz.

Pensamientos Finales

Hay muchísimos libros y sitios en la web que ofrecen apoyo y sugerencias que te ayuden a sobreponerte a tu aflicción. Muchas organizaciones en tu comunidad también quizás ofrezcan más información o grupos de apoyo que te conecten con otros adolescentes afligidos.

Puedes empezar con la organización que te dio este folleto. No temas llamarlos pidiendo información, o pídele a alguien que te ayude a ponerte en contacto. No tienes por qué estar solo/a en ese esfuerzo.

Espero que con el tiempo te sientas bien en el punto al que hayas llegado en tu travesía por el mar de la aflicción. Sin importar cómo tú sientes tu aflicción o cuánto tiempo te toma para que la vida vuelva a parecer normal otra vez, *¡tú te vas a sobreponer!*

Te deseo lo mejor en tu travesía,

Jenny



PROPORCIONADO POR

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip