

CUANDO LOS JÓVENES PERDER A ALGUIEN

La adolescencia está llena de dinámicas cambiantes en las relaciones: la mayoría de nosotros recordamos lo difícil que fue despedirnos de alguien que nos importaba después de una ruptura, una gran pelea con un amigo o la muerte de un ser querido. La generación joven actual, la Generación Z, se enfrenta a estos desafíos normales de la mayoría de edad además del dolor frecuente que conlleva vivir en la sociedad moderna. Los jóvenes en estos días están experimentando pérdidas tremendas y, a menudo, constantes a medida que crecen durante una pandemia, tiroteos masivos regulares y tasas crecientes de suicidio juvenil y violencia doméstica.



CÓMO LA PÉRDIDA Y EL DOLOR IMPACTAN A LA JUVENTUD

Todos manejan la pérdida a su manera, y los jóvenes no son diferentes. Sus reacciones pueden depender de muchas cosas, como la edad, el sexo, la personalidad, el tipo de pérdida, relación con la persona perdida, cantidad de apoyo a su alrededor y más. Pero todos necesitarán atención constante, tranquilidad y cuidado a medida que se adaptan. A continuación se presentan algunos signos comunes de duelo en diferentes grupos de edad.

EDADES 5-12

Los niños en edad de escuela primaria y secundaria pueden tener dificultades para comprender la pérdida, ya sea que se trate de la muerte u otro cambio. Busque estas señales:

- » Auto-culpa por la pérdida
- » Parecer distraído, olvidadizo
- » Mayor ansiedad (a menudo relacionada con la pérdida: miedo a que otros mueran, amigos que los abandonen, el futuro)
- » Mayor apego a los cuidadores
 - » Evitar la escuela
- » Síntomas físicos (especialmente dolor de estómago y dolor de cabeza)
 - » Retiro de las actividades habituales
 - » Problemas de conducta (agresión, rabietas, desafío)
 - » Cambios en los hábitos de alimentación y sueño
 - » Regresión temporal en el desarrollo apropiado para la edad (mojar la cama, hablar como un bebé, etc.)

EDADES 13-18

Los adolescentes ya se encuentran en un momento de gran transición y el duelo puede influir en cómo pasan de la dependencia de los cuidadores a la independencia.

Busque estas señales:

- » Parecer distraído, dificultad para concentrarse
- » Retraimiento, necesidad de más tiempo a solas
- » Asumir responsabilidades de adultos, cuidando a quienes les rodean.
 - » Dificultad para expresar emociones
 - » Mayor ansiedad (a menudo relacionada con la pérdida: miedo a que otros mueran, amigos que los abandonen, el futuro)
- » Preguntas sobre la muerte y el morir
 - » Usar bromas y humor para enmascarar/minimizar la pérdida
 - » Síntomas físicos (especialmente dolor de estómago y dolor de cabeza)
- » Meterse en problemas, comportamiento arriesgado para escapar o encontrar consuelo
 - » Regresión temporal en el desarrollo apropiado para la edad (independencia, confianza)
 - » Relaciones tensas
 - » Empeoramiento de la autoimagen, autoestima, confianza

RÁPI HECHOS

En los primeros 15 meses de COVID-19, más de 140.000 los niños en los EE.UU. perdieron un cuidador principal o secundario.

Sesenta y cinco por ciento de los jóvenes que han perdido a un cuidador principal debido a COVID-19 son negros, indígenas y/o personas de color (BIPOC).

Los jóvenes LGBTQ+ son un 120% más propensos a experimentar la falta de vivienda que sus pares heterosexuales y cisgénero, principalmente debido al rechazo y la pérdida de su familia de origen.

Las muertes relacionadas con armas de fuego entre niños y adolescentes aumentaron un 30% entre 2019 y 2020.

La tasa de suicidio de jóvenes de 10 a 14 años casi se triplicó entre 2007 y 2017.

En 2019, casi el 9% de los estudiantes de secundaria dijeron que habían intentado suicidarse al menos una vez en los 12 meses anteriores.

Las sobredosis mortales entre los adolescentes aumentaron en 94% de 2019 a 2020.

APOYANDO A LA JUVENTUD A TRAVÉS

VALIDAR SENTIMIENTOS Y GARANTIZAR LA

La pérdida a menudo es confusa y puede afectar la sensación de seguridad de un joven en el mundo, ya sea por daño físico y muerte o por abandono y dolor emocional. Guíelos consolándolos y reconociendo lo difícil que debe ser esto. Restablecer la seguridad no es un proceso rápido, pero recordarles que una pérdida no significa que otros la seguirán es un buen comienzo.

MANTENER LA ESTRUCTURA

Los jóvenes a menudo confían en los adultos en su vida para ayudarlos a mantenerse regulados, especialmente durante tiempos de cambios significativos. Ayúdelos a mantenerse constantes con sus actividades y horarios diarios típicos y evite otros cambios innecesarios hasta que note que comienzan a volver a ser como antes.

RESPONDA LAS PREGUNTAS

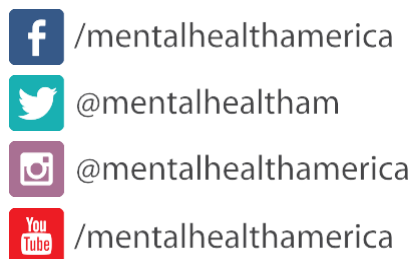
Los niños tienen una imaginación activa y es probable que comiencen a completar los detalles que no tienen mientras intentan superar una pérdida. Escuche sus pensamientos y preguntas, y no tenga miedo de entristecerse o decir que no sabe. Los jóvenes necesitan escuchar la verdad de alguien en quien confíen.

CONSIDERA LA CULTURA

Recuerde que las diferentes culturas y familias tienen diferentes puntos de vista sobre la muerte y el duelo. Es probable que los niños procesen el duelo en función de cómo las personas que los rodean manejen la pérdida. Por lo general, toman esto de los miembros de la familia, pero también pueden tener ideas sobre el duelo de sus compañeros o de los medios de comunicación. Si un niño tiene dificultades, permítale procesar la pérdida de la manera que le resulte más natural, siempre que no sea perjudicial para sí mismo ni para los demás. Conectar con otras comunidades del niño (escuela, lugar de culto, vecindario, etc.) si necesita ayuda para facilitar la curación.

CONÉCTESE A LA AYUDA

La asistencia adicional nunca es una mala idea, y los recursos como consejeros o grupos de apoyo pueden ayudar a los jóvenes a sentirse menos solos en su duelo. Visite la Alianza Nacional para el Duelo de los Niños (childrengrieve.org/find-support) para encontrar servicios en su área.



¿EN CRISIS?

Si usted o alguien que conoce está luchando o en crisis, hay ayuda disponible.

Llame al 988 o chatee en 988lifeline.org. También puede comunicarse con Crisis Text Line enviando un mensaje de texto a MHA al 741741.

FUENTES

<https://www.nih.gov/nuevos-events/news-releases/more-140000-us-children-lost-primary-or-secondary-caregiver-due-covid-19-pandemic>

Morton, M.H., Dworsky, A., Matjasko, J.L., Curry, S.R., Schlueter, D., Chávez, R. & Farrell, A.F. (en prensa). Prevalencia y correlatos de jóvenes sin hogar en el Estados Unidos. *Revista de Salud Adolescente*.

palo de oro JE, Cunningham RM, Carter PM. Causas actuales de muerte en niños y adolescentes en los Estados Unidos. *note inglés / Medicina* 2022;386:1955-1956.

NCHS, Sistema Nacional de Estadísticas Vitales, Mortalidad. https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db352_tables-908.pdf#page=2

<https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/su/pdfs/su6901a6-H.pdf#pagina=3>

Friedman J, Godwin METRO, sacudir cl, Desaparecido JP, Hansen H, Schriger DL. Tendencias en Droga Sobredosis Fallecidos Entre A NOSOTROS adolescentes, enero 2010 a Junio2021.

JAMA 2022;327(14):1398-1400. doi:10.1001/jama.2022.2847