

30 agosto

2023

know[®]
Consejos Preventivos Para Todos

Presta atención a las redes sociales

Los adolescentes y los niños más pequeños se comunican con frecuencia a través de las redes sociales y los mensajes de texto. Las redes sociales pueden beneficiar a los niños en duelo al proporcionarles un espacio familiar y controlado para hablar sobre sus sentimientos y compartir información. Sin embargo, como adulto cariñoso, es importante saber cómo las redes sociales pueden ser un desafío para los niños en duelo. Algunas comunicaciones pueden ser hirientes o inapropiadas, y alguien puede difundir rumores o información falsa sobre la muerte. Además, las interacciones en las redes sociales deben equilibrarse con el apoyo cara a cara. Hablar con los jóvenes sobre sus experiencias en las redes sociales, buenas y malas, y ofrecer apoyo en persona si puede.^{1, 5}



¡Know! Como apoyar a un niño que ha perdido a un ser querido por una sobredosis

Cuando alguien muere de una sobredosis, el estigma que rodea la adicción o experimentar una muerte relacionada con la salud mental puede agregar otra capa de emociones, como culpa, juicio e ira, al ya difícil proceso de duelo. Estas emociones complejas pueden hacer que hablar y procesar la pérdida sea aún más difícil.¹

El apoyo de adultos cariñosos en su comunidad es esencial para los jóvenes que pierden a un padre, hermano o mentor por sobredosis.² Este Día de Concientización sobre el Duelo (30 de agosto) y Día de Concientización sobre la Sobredosis (31 de agosto), considere los siguientes consejos para hablar sobre las muertes por sobredosis y apoyar a los jóvenes que experimentan dolor estigmatizado.

Usa un lenguaje claro y honesto

Cuando ocurre una pérdida debido a una sobredosis, puede parecer más fácil evitar discutir la influencia del trastorno por uso de sustancias (SUD) en la muerte. Sin embargo, es esencial ser honesto con los jóvenes sobre la muerte de sus seres queridos para generar confianza y evitar reforzar el estigma y la vergüenza.

Cuando hable sobre el trastorno por uso de sustancias y la sobredosis, recuerde limitarse a compartir solamente lo que es apropiado para la edad. Para los niños más pequeños, es posible que deba explicar en términos muy simples qué es el abuso de sustancias. Podrías decir algo como: "El cerebro [de un ser querido] tenía una enfermedad llamada trastorno por uso de sustancias, lo que hizo que se sintieran muy mal cuando no usaba drogas o medicamentos". Sin embargo, es probable que los adolescentes tengan algún conocimiento de las drogas y el alcohol. Acércate al tema del SUD como lo harías cuando hablas con otro adulto.

Para los jóvenes de todas las edades, asegúrese de enfatizar que tener un SUD no quiere decir que su ser querido sea mala persona y que ellos no son responsables por el problema de del uso de sustancias o la muerte de su ser querido.^{1,2,3,4}

Normaliza varias emociones

Cuando los jóvenes pasan por una pérdida, puede ser su primera experiencia con el trauma, la muerte y el dolor. Experimentar estas emociones abrumadoras por primera vez puede ser aterrador, y los jóvenes pueden no saber qué estrategias de afrontamiento ayudarán. Trate de normalizar el rango de emociones que la persona joven en su vida puede estar experimentando y permítale expresar sus sentimientos cuando y como quiera. Los adolescentes pueden minimizar su dolor frente a los demás para encajar, así que no los haga sentir culpables por actuar como si nada estuviera mal o expresar felicidad cuando les apetece. Si están abiertos a ello, ayúdelos a pensar en estrategias de afrontamiento y formas de duelo que funcionen para ellos.

Recuerde que mostrar sus emociones y el duelo frente a los jóvenes está bien. Expresar su dolor ayuda a normalizar los sentimientos complicados como parte del proceso natural de duelo. Sin embargo, trate de ser consciente de la intensidad de sus emociones y evita poner a un adolescente en la situación de tener que consolarte.^{1,3}

Sé paciente

El duelo es complicado y se ve diferente para todos. Los jóvenes pueden parecer egocéntricos o reacios a compartir sobre su pérdida. Pueden tener dificultades para entender las respuestas de duelo de los demás. Está disponible para ellos, pero trate de no presionar demasiado para que hablen sobre sus sentimientos o se afligan de cierta manera. Puede ofrecerse a conectarlos con un grupo de apoyo de sus compañeros o un consejero; a los adolescentes les puede resultar más cómodo compartir en estos espacios.

Si usted también está sufriendo la pérdida, sea paciente consigo mismo. Cuidate y recuerda que no tienes que tener todas las respuestas. Al igual que en un avión, debe ponerse su propia máscara de oxígeno antes de poder ayudar a otros. No olvides entregarte la misma gracia y apoyo que deseas para tu joven.^{1,3,6}

Recursos

[Cómo ayudar a un adolescente a lidiar con el dolor \(whatsyourgrief.com\)](https://www.whatsyourgrief.com)

[El dolor de una muerte por sobredosis: Parte 1 - Cuál es su dolor](#)

[El dolor de una muerte por sobredosis: Parte 2 - Cuál es su dolor](#)

[El dolor de una muerte por sobredosis y cómo puede apoyar a alguien que sufre una pérdida por uso de sustancias - Asociación para terminar con la adicción \(drugfree.org\)](#)

[10 consejos útiles para hablar con los niños sobre la muerte de un ser querido relacionada con las drogas - ¿Cuál es su dolor?](#)

[Las fuentes indicadas en el superíndice se encuentran hipervinculados al comienzo de este documento.](#)

Para poder leer más Consejos Preventivos ¡Know!, utilice el código QR para llegar a los archivos.



Anticípate a los días difíciles

Los jóvenes tienen toda su vida por delante, lo que significa que los momentos e hitos especiales, como cumpleaños, primeros trabajos y graduaciones, pueden ser increíblemente desafiantes sin sus seres queridos. Hágales saber que está bien sentirse triste en estos días, incluso si están destinados a ser ocasiones felices. Es posible que desee discutir maneras de incorporar la memoria de su ser querido en el día o evento. Además, si su comunidad experimenta otra muerte debido a una sobredosis, considere consultar con los jóvenes persona en tu vida sobre sus sentimientos.^{1,3}

know[®]
Consejos Preventivos Para Todos

**Prevention
Action Alliance**
Lifetime Prevention | Lifetime Wellness