

Adolescentes comparten consejos con adultos para apoyar a niños que están de duelo

Las siguientes palabras surgieron de los adolescentes en uno de nuestros grupos de apoyo de duelo como consejo para los adultos

1 "Estar de duelo significa que amé a esa persona. Es normal."

2 "Permíteme sentir lo que siento... esta tristeza puede ser totalmente nueva para mí."

3 "No digas 'perdí a un amigo cuando tenía tu edad...' decirme cómo te sientes o que sabes cómo me siento no es reconfortante."

4 "Entiende que está bien para mí sentirme triste y estar enojado."

5 "Escúchame y no trates de arreglar nada. Incluso si lo que digo es irracional, escucha de todos modos. Sólo dame consejos si te lo pido."

6 "Sé que la vida nunca volverá a ser como antes, pero que eventualmente volveré a sentirme de manera de poder funcionar mejor."

CaringMatters, Inc.

518 South Frederick Ave., Gaithersburg, MD 20877
301-869-HOPE (4673) www.CaringMatters.org

Esta hoja de consejos ofrece información educativa general, pero no debe sustituir la información y asesoramiento profesional. Por la presente se concede permiso para copiar y distribuir este documento a condición de que esta notificación se mantenga en todas las copias, que las copias no se alteren y que se acredite la propiedad a CaringMatters, Inc. y se la reconozca como fuente de: "Adolescentes comparten consejos con adultos para apoyar a niños que están de duelo."® Esta hoja fue financiada por un subsidio de New York Life Foundation. Fue realizada por CaringMatters, Inc., en colaboración con la City of Rockville, EveryMind., Family Services, Inc. y YMCA Youth and Family Services.