

Anexo

# ¿Cómo hablar con adolescentes?

## ¿Cómo hablar con adolescentes?

Lo más recomendable es que te intereses y preguntes abiertamente con naturalidad: “¿Estás muy triste?” o “¿Lo extrañas?”. Es importante que permitas y aceptes sus emociones, que puedas decirle que no hay nada malo en estar tristes y que hablen de ello.

Así también, es esencial que puedas **manifestar delante suyo tu propio dolor y tristeza**, lo cual facilita que exprese su dolor, que se desahogue y en definitiva que se sienta acompañado. Son varios los motivos que determinan que el duelo en el adolescente sea más difícil. **Algunos adolescentes pueden mostrar un comportamiento inadecuado o preocupante que puede alarmar a su familia.**

La **presencia prolongada de alguno o varios de los siguientes signos puede indicar la necesidad de pedir ayuda profesional** para que valore su situación, facilite la aceptación de la muerte y asesore al adolescente y su familia en el proceso de duelo:

- **Negación** del dolor y alardes de fuerza y madurez.
- **Síntomas de depresión, dificultades para dormir, impaciencia, baja autoestima.**
- **Dificultades escolares** o indiferencia hacia las actividades **extraescolares.**
- **Deterioro de las relaciones** familiares o con los amigos.
- Mencionar el **suicidio como posibilidad de reencuentro** con la persona fallecida.
- Conductas de riesgo: **abuso del alcohol y otras drogas, peleas, relaciones sexuales sin medidas preventivas**, etc.