judi's house / JAG Institute
For Grieving Children and Families

Reacciones Comunes del Duelo

Abajo encontrara reacciones a una perdida que son comunes de una forma para los niños y adolescentes — y hasta los adultos—de todas edades. (Vea la tabla abajo para consideraciones e información específica a edades.) Dentro la misma familia, individuos pueden experimentar solo algunas reacciones detalladas, mientras otros pueden batallar con muchas de las reacciones. Para quien sea, estos tipos de reacciones son comprensibles y respuestas naturales a una perdida significante.

Sentimientos:

- Tristeza, desesperación, dolor, incredulidad inicial, shock, aturdimiento, el anhelo, añoranza, extrañando la persona
- Enojo, irritabilidad, frustración
- Ansiedad, miedo, preocupaciones de seguridad y el futuro
- Confusión, inseguridad, culpa, remordimiento, vergüenza, impotencia

Pensamientos:

- Pensamientos y recuerdos constantes de la muerte o la persona que murió
- Creyendo que la persona que murió todavía está presente (escuchando, viendo, sintiendo u oliendo la persona; sueños vividos)
- Preocupaciones de su propia salud o la salud de otro ser querido
- Confusión, incredulidad de la finalidad de la muerte
- Dificultad en tomar decisiones
- Inseguridades, autoestima o confianza en sí mismo bajadas
- Memoria y concentración disminuida

Reacciones Corporales/Físicas:

- Enfermedades o quejas físicas frecuentes (dolores de estómago, dolores de cabeza, latidos de corazón aumentados, músculos tensos o adoloridos, dolores de cuerpo inexplicados)
- Energía disminuida,fatiga o sintiéndose nervioso o con mucha energía, dificultada en relajarse o sintiéndosecalmado y regulado

Comportamientos:

- Participación o interés en actividades normales disminuidas y/oaislación de otros
- Inhabilidad de dormir o estar solo, aferrados a los cuidadores
- Actuando menores de su edad o no participando en su cuidado personal normal
- Enojados, irritables,o comportamientos agresivos o conflictos con otros
- Impulsividad,comportamientos impredecibleso hiperactividad o dificultad en mantenerse quieto
- Cambios en patrón de dormir y apetito (comiendo y durmiendo demasiado o no lo suficiente)
- Rindiendo mal en la escuela o en el trabajo debido a la falta de iniciativa o dificultaden la concentración, o ansiedad con perfeccionismo

Reacciones Preocupantes del Duelo:

Para la mayoría de los niños y adultos, habrá una **disminución gradual en la intensidad en las reacciones del duelo** sobre los primeros síes meses a un año después de la muerte. Si algunos de los síntomas de arriba **no están mejorando** a este punto, o si están **interfiriendo con la función o desarrollo normal,** quizás significa que apoyo más intensivo es necesitado para prevenir problemas de largo plazo.

Adicionalmente, si algunos de los siguientes se presentan, apoyo profesional debería ser buscado:

- Depresión severa (p. ej., desesperanza, falta de interés en actividades normales)
- Hiriéndose (automutilación) o pensamientos o acciones de suicidio
- Comportamientos imprudentes o ilegales; agresión peligrosa, peleando o bullying
- Sentimientos extremos de culpa o desear buscar venganza contra la persona responsable de la muerte
- Rindiéndose o la inhabilidad de funcionar en la escuela o el trabajo; absentismo escolar
- Aislarse o abandonando relaciones
- Miedos o ansiedad tan severos, que impactan la función normal
- Abuso de sustancias o alcohol
- Problemas prolongados de comer o dormir que afectan la salud y el desarrollo
- Síntomas prolongados del trastorno por estrés postraumático sobre la muerte:
    - Excitación aumentada (p. ej., sintiéndose inquieto, asustadizo, irritable o nervioso)
    - Pensamientos, imágenes, o pesadillas sobre la muerte que molestan
    - Evitación de recuerdos sobre la muerte (e. ej., entumeciéndose, aislarse)
    - Dificultad de participar en procesar el duelo de una manera saludable (e. ej., compartir recuerdos, manteniendo una conexión emocional positiva) porque los recuerdos de la muerte o la persona que murió provocan las reacciones del trauma detalladas arriba (esto a veces es referido como "duelo traumático")

©2024 Judi's House

Para aprender más sobre la Iniciativa de Entrenamiento y Educación de Judi's House/JAG Instituto, que provee entrenamiento y educación adicional y personalizado sobre Reacciones Comunes del Duelo y otros temas relacionados al duelo, favor de visitar:

www.judishouse.org/training-education

Para solicitar una presentación de Judi's House/JAG Instituto, favor de visitar:

www.judishouse.org/presentation-request