

Cómo acompañar el duelo en adolescentes

**Expositora:
Anette Pérez Martínez**



Cómo acompañar el duelo en adolescentes

Expositora: Anette Pérez Martínez

Objetivos:

- Reconocer las características emocionales que se presentan en la preadolescencia y adolescencia.
- Brindar herramientas para acompañar al adolescente que vive el duelo.
- Elegir pasos concretos para ser un adulto presente y cercano en este momento.

Oración (opcional según el público)

Escucharemos y leeremos la letra de esta canción que presenta en oración el dolor, la angustia y la necesidad de entender la presencia de Dios ante las dificultades.

<https://youtu.be/IRUpYaRk5sc?si=-cyWXGsHrAkpGhcS>

Me he hecho tantas preguntas
Intentando entender
Me he lanzado a buscarte
Sin saberte ver
Me he asomado al abismo
Me he atrevido a saltar y caer
Y un huracán
Romperá el cielo desde mi garganta
Gritándote: "¿dónde estás cuando me haces falta?"
Y me han dado respuestas
Pero no sé qué hacer
He prometido seguirte
Sin entender
Y hay un eco en lo hondo
Que me empuja hacia ti
Y aunque sea sin sentirte
Te buscaré
Y un huracán
Romperá el cielo desde mi garganta
Gritándote: "¿dónde estás cuando me haces falta?"
Y un huracán
Romperá el cielo desde mi garganta
Gritándote: "¿dónde estás cuando me haces falta?"
Estoy aquí, en el silencio
Estoy aquí, en este viento
Estoy aquí, soy este trozo de pan
Estoy aquí, en tu lamento
Estoy aquí, en este eco
Estoy aquí, soy este trozo de pan
Y un huracán
Romperá el cielo desde mi garganta

Gritándote: "¿dónde estás
cuando me haces falta?"
Y un huracán
Romperá el cielo desde mi
garganta
Gritándote: "¿dónde estás
cuando me haces falta?"
Estoy aquí (y un huracán)
(Romperá el cielo desde mi
garganta) estoy aquí
Estoy aquí (gritándote)
Soy este trozo de pan ("¿dónde
estás cuando me haces falta?"
Estoy aquí (y un huracán)
(Romperá el cielo desde mi
garganta) estoy aquí
Estoy aquí (gritándote)
Soy este trozo de pan ("¿dónde
estás cuando me haces falta?"
Y tu huracán
Romperá el cielo desde mi
garganta
Gritándome cuánto me haces
falta
(Compositores: Gonzalo Vazquez,
Victoria Vazquez.)

Cómo acompañar el duelo en adolescentes

Expositora: Anette Pérez Martínez

Dinámica Rompehielos

Compartimos alguna frase de la canción que nos haya hecho pensar en nuestro hijo adolescente y compartimos al grupo porque nos recordó a ellos, o a nosotros en nuestra adolescencia.

Presentación del video del especialista

Momento de Reflexión

1. Nos preguntamos:

1. ¿Qué duelo me ha marcado ya sea de niño, adolescente o adulto y cómo lo he vivido y superado?
2. ¿Qué características de los adolescentes, especialmente de mi hijo o hija adolescente, me da temor que no pueda acompañar yo cuando ellos vivan un duelo?
3. ¿Cuáles son las frases o gestos que suelo utilizar para consolar a o acompañar a los demás cuando sucede una pérdida significativa en la familia?
4. ¿Hay alguna frase que deba cambiar para que tenga significado después de lo escuchado en la cápsula o después de mi experiencia de vida?

Cómo acompañar el duelo en adolescentes

Expositora: Anette Pérez Martínez

2. Reflexionamos y completamos el siguiente cuadro

Sabiendo que la muerte es un tema que debe ser tratado en familia ¿Cómo vivir el duelo o qué debemos cambiar para acompañar a nuestros adolescentes ante una pérdida

COMO MATRIMONIO:

COMO FAMILIA:

EN LA EDUCACIÓN DE NUESTROS HIJOS

Cómo acompañar el duelo en adolescentes

Expositora: Anette Pérez Martínez

RECURSOS PARA PROFUNDIZAR

Películas

La dama y la muerte:

Este cortometraje de animación nos muestra la lucha entre la vida y la muerte. Disponible en YouTube.

Hermano Oso (2003)

Autoría: Aaron Blaise, Bob Walker. Edad: a partir de los 6 años

Un monstruo viene a verme (2016)

Autoría: JA Bayona. Edad: a partir de los 12 años

Página de internet:

Fundación Aiken:

<https://www.fundacionaiken.org.ar/5-actividades-para-trabajar-sobre-las-emociones-y-el-duelo/>