

# SOY ADOLESCENTE, HE PERDIDO A UN SER QUERIDO Y TENGO **DERECHO**

## A sentir muchas cosas por la muerte de un ser querido

Puedo enfadarme, sentirme en soledad. Puedo tener miedo. Puedo sentirme insensible a lo que me rodea, o a veces, puedo no sentir nada en absoluto. Nadie sentirá exactamente lo mismo que yo.



## A hablar de mi dolor

Cuando necesite hablar, me gustaría encontrar a alguien que me escuche y me quiera. Cuando no quiera hablar, espero que no pase nada y entendáis y respetéis mis silencios.

## A indagar sobre la muerte



Es nuevo para mí y me genera mucha curiosidad, no entiendo que de repente se acabe la vida. Sin más, creo que necesito respuestas.

## A expresar las emociones a mi manera

Puedo pasármelo bien o ser muy formal pero también puedo enfadarme y portarme mal. Esto no quiere decir que no me acuerde de lo que ha ocurrido, estoy aprendiendo a hacerme una persona adulta a la vez que siento cosas nuevas que me asustan y para las que necesito ayuda.



## A que los demás me ayuden a sobrellevar el dolor

Especialmente las personas adultas que me quieren. Básicamente necesito que presten atención a lo que siento y lo que digo, que me ayuden a entenderlo y que me demuestren que me siguen queriendo aunque a veces se lo ponga difícil.

## A que se respondan mis preguntas

Tengo muchas dudas sobre cómo fue su muerte, si sufrió mucho, si se podía haber hecho algo más para evitarlo, si se enfadó conmigo... si no hay respuesta, no pasa nada, pero escucha mis preguntas.

## A disgustarme con los problemas normales y cotidianos



A veces, la vida sin él o sin ella me cuesta, me siento mal... y me resulta difícil hacer mi vida, seguir estudiando, relacionarme con mis amistades o con el resto del mundo...

## A recordar a la persona que ha muerto y hablar de ella

A veces los recuerdos serán alegres y otras veces tristes. De todas maneras los recuerdos me ayudan a mantener su presencia, déjame recordar. No me cambies de tema, me hace bien hablar de ella.



## A seguir adelante y, con el tiempo, sentirme bien

Podré vivir una vida feliz pero siempre te echaré de menos.