

A B R A Z O S
infinitos

DUELO JUVENIL

CONTIGO EN EL RECUERDO



PARQUE DEL
RECUERDO®

¿ P A R A
qué es
este
libro?



Sabemos que estás viviendo experiencias diferentes, y muchas veces resulta difícil hablar de ellas, *¡porque no siempre se entienden!*

Queremos intentar ayudarte a comprender qué está pasando en tu vida. En las siguientes páginas encontrarás distintas actividades o reflexiones, que sabemos te pueden servir para conectarte y sanar aquello que estás viviendo.

Es importante que recuerdes que este no es un manual de duelo, ya que este no es el momento para aprender, sino más bien para sentir.

Puedes estar viviendo la pérdida de un amigo, de una abuela o de tu papá... Lo que queremos transmitirte en este libro, es que cuando hay amor, nos duele en el alma su muerte y hay un duelo que se debe elaborar, incluso aunque la relación no haya sido de lo mejor.

En este libro te proponemos distintas actividades que te ayudarán a entender tus emociones, y también te mostraremos como puedes manifestar tus sentimientos a quienes quieras decíselos, para que te acompañen y apoyen en estos días tan confusos.

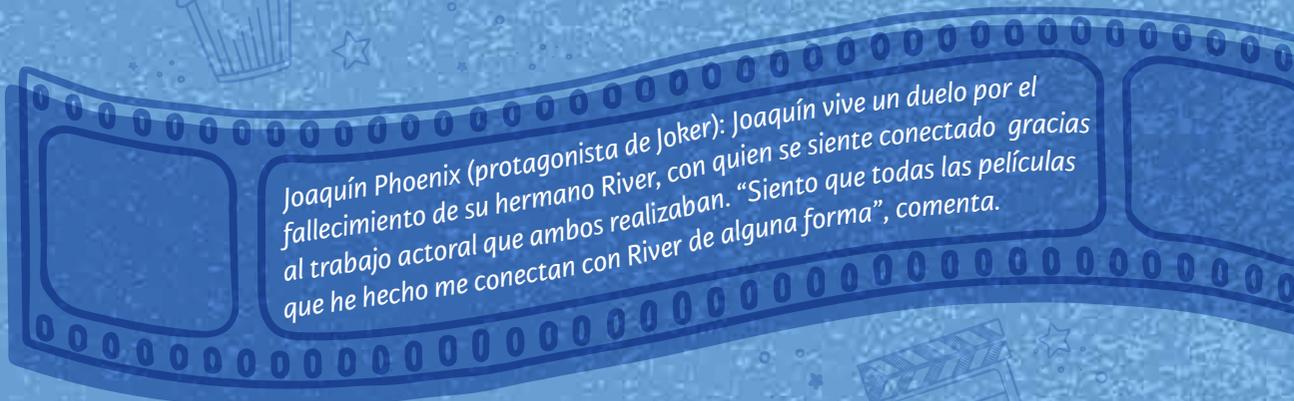




¡Este es TU espacio! Si quieres lo compartes o si prefieres puedes guardarlo en un lugar especial. Lo importante es que, con el paso de los días y las semanas, verás que plasmar o escribir la forma en que has sobrellevado esta situación te permitirá elaborar tu proceso de duelo. Además, si lo deseas, podrás releer este libro en otros momentos de tu vida, en que puedas necesitar volver a reconectar con el fallecido.

También es probable que quieras compartirlo con los vínculos que vas a ir forjando a lo largo de los años, como serán nuevas parejas, amigos o incluso hijos.

Al dejar tus emociones en este diario, verás como te sentirás más calmado y como poco a poco liberarás tus sentimientos. Además, irás entendiendo que puedes guardar todos los momentos compartidos con esa persona que ya no está, y que estos recuerdos vivirán por siempre.



Joaquín Phoenix (protagonista de Joker): Joaquín vive un duelo por el fallecimiento de su hermano River, con quien se siente conectado gracias al trabajo actoral que ambos realizaban. "Siento que todas las películas que he hecho me conectan con River de alguna forma", comenta.

No hay una manera única de usar este libro. El proceso es libre y personal, a tu propio ritmo, cuando tú te sientas listo. Solo te aconsejamos dejar pasar unos días entre las actividades que aquí encontrarás, para que estas se vayan integrando de mejor manera en ti, teniendo claro que su realización es lo que te ayudará a sanar, no el resultado.

Vivimos en una sociedad que no suele hablar de la muerte. Una sociedad que tiene mucho miedo a enfrentarla, que cree que el objetivo final de un duelo es olvidar al fallecido, no hablar de ese ser querido que ya no está, y hacer como si nada hubiese pasado.

Por eso, es posible que escuchemos comentarios que no necesariamente nos brindarán consuelo, sino que más bien nos provocarán mucha rabia y tristeza. Comentarios desafortunados que son hechos con muy buena intención, pero que pueden dañarnos porque nos harán sentir equivocados y que lo estamos haciendo mal, lo que aumenta más el malestar.

Vivir un duelo es justamente lo contrario, es conectar con quien ya no está, recordarlo, pensarlo, hablar de él o ella, tenerle presente casi todo el tiempo, para así lograr resignificar su figura en otro espacio. Es comenzar a buscar en nuestro interior a quien se tenía fuera.

¡Debemos tener presente que los vínculos significativos no se olvidan! Se llevan dentro nuestro y nos acompañan durante toda la vida, aun cuando esa persona no se encuentre físicamente con nosotros.

La invitación de este libro es a hacerte cargo de lo que está pasando en tu vida. Que, aunque no fue tu opción pasar por esto, si puede ser tu decisión sobrellevar un proceso más sanador, aliviando todo aquello que no tiene que ver con el dolor de la pérdida.



La adolescencia

ES



Un puente entre la niñez y la adultez. Puede ser caótica y es normal que te sientas pérdid@.

Eres grande para algunas cosas y no para otras, pero aquí empieza tu camino de descubrimiento personal.

Quizás tendrás más responsabilidades y ya no te llevarán de la mano como antes. Puedes sentir miedo, o quizás no, pero en cualquier caso todo tiene su propio tiempo.

La adolescencia es el paso a la independencia. Puede que te sientas más sol@ y se generarán cambios que quizás

consideres como pérdidas. También durante este periodo comenzarás a ver el mundo de una manera diferente, y el mundo te verá de otra forma a ti.

Y viviendo un duelo, este proceso puede ser aún más solitario.

Sin embargo, también puede ser un momento para considerar nuevas oportunidades. En ese contexto, recuerda que aquello que vas dejando atrás debido a tu crecimiento y a los cambios que estás experimentando, continúa en tu vida. Los recuerdos siempre te acompañarán en este camino.

Actividad: Escríbele una carta a tu yo del futuro.



pensando S O B R E *la muerte*



Con cada muerte vivimos nuestra propia muerte, por lo que enfrentarse a la pérdida de un ser querido es difícil a cualquier edad.

El duelo no es algo voluntario, y no es fácil afrontar una situación en la que no se quiere estar. Pero sin importar el tiempo que tome, es necesario atravesar las emociones que nacen y aceptarlas.

Estas emociones son parte de un proceso con el cual estás lidiando, por tanto, te siguen en todo momento. Lo bueno, es que esto no significa que sean parte de ti ni que vaya a ser así para siempre.



Es importante ponerle atención a este tipo de pensamientos. Si bien es normal tener ideas sobre la muerte, si sientes que te cuesta manejar esta situación debes pedir ayuda, ya sea a una persona cercana o un profesional.

pensando SOBRE LO que pasó

Cuando fallece un ser querido con quien estamos fuertemente vinculados, el cuerpo y la mente se ven impactados, por lo que en ese momento no podemos procesar todo lo que está ocurriendo. A veces no sentimos nada por el shock, o podemos sentir muchísimo. Rabia, tristeza, vergüenza, culpa, miedo, impotencia y confusión son emociones que suelen aparecer durante el duelo; ellas pueden provocar que nos aislemos, nos alejemos de nuestro entorno y nos encerremos en nosotros mismos, porque sentimos que nadie comprenderá nuestro dolor.

Por eso, te invitamos a que recuerdes cómo te sentías al comienzo de tu proceso de duelo, y lo escribas dentro del domo de cristal:

¿Qué emociones sentías en el cuerpo?
¿Dónde? ¿Cómo se sentían?

¿Qué pensamientos tenías? ¿Estos eran recurrentes? ¿Tenían que ver contigo, con tu círculo o con tu ser querido?

¿Había alguien cerca?
¿Había alguien dentro?
¿Quién estaba fuera de tu esfera? Dibújalos.

¿Qué te hubiese gustado que hubiera dentro de la esfera contigo?

¿Esta esfera se ha podido abrir? ¿Ha cambiado durante el tiempo esta escena?



SALIDA DE emergencia



Carl Fredricksen (abuelo de Up): Vive el duelo de su esposa y compañera de vida, Ellie, y en la película podemos ver como carga con la pena de no haber podido concretar diversos proyectos junto a ella. Sin embargo, y gracias al vínculo que forma con el pequeño boy scout Russell, se da cuenta que Ellie lo acompaña más allá de lo físico, y que puede construir un nuevo futuro sin que eso signifique el olvido.



A veces nos sentimos como si estuviésemos en un pozo, nos cuesta ver una salida y creemos que así será nuestra vida, de ahora en adelante.....sin embargo, cuando nos focalizamos en el aquí y el ahora, observamos qué queremos lograr y qué nos obstaculiza llegar a esas metas, se facilitan más las cosas.

Mis sueños y esperanzas

Que pensamientos y sensaciones me paralizan al fondo



↑
Que pensamientos y sensaciones me permiten subir la cuerda

E L equilibrio entre conexión Y LA desconexión

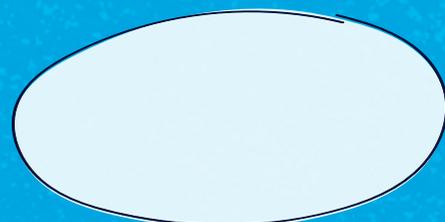
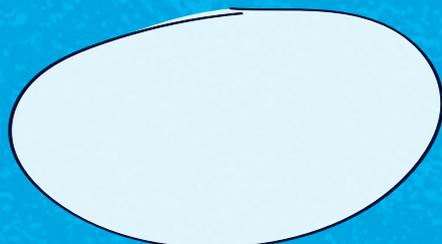
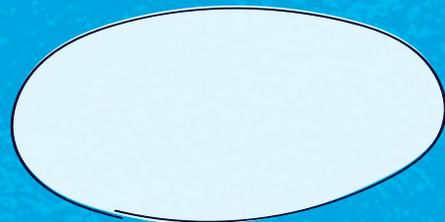
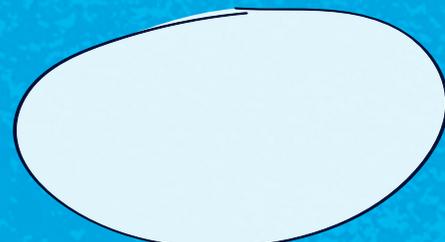
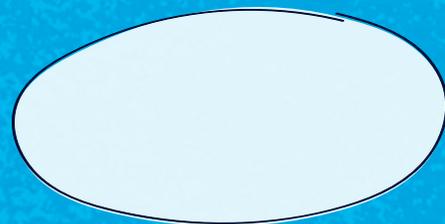
Ojo con los extremos

Conectar con las emociones más difíciles de procesar, puede darte información sobre cómo te ha afectado la pérdida, y tus intentos por adaptarte a esta nueva manera de vivir. Es posible que sientas un cúmulo de sensaciones que pueden asustarte, por lo cual es sano y necesario que algunas veces te desconectes de ellas como una manera de enfriar el corazón, y protegerte de esas heridas que aún no cicatrizan. Es tomar un descanso en este largo camino.

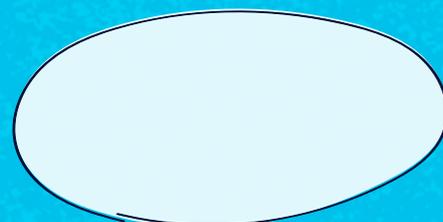
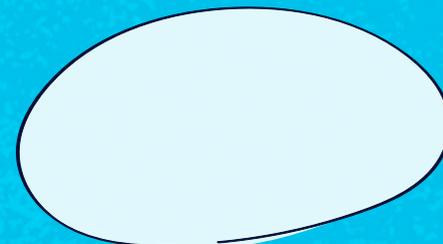
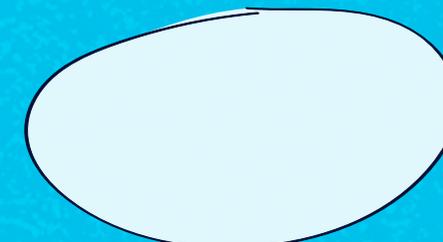
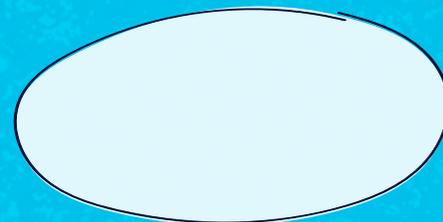
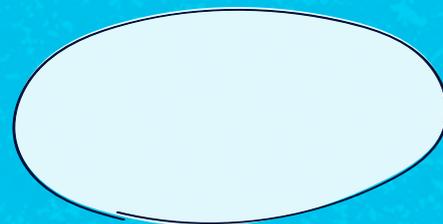
Actividad:

Cada persona tiene su propio estilo de afrontamiento, por eso te invitamos a identificar cuáles de estas frases te ayudan a conectar y desconectar con el proceso que estás viviendo.

Conectar



Desconectar



Estudio mucho y me mantengo ocupado

No me he movido de la habitación

Pienso en mi ser querido/a

Me enojo y busco culpables

Voy al cementerio

Pienso "para qué seguir llorando si total ya murió"

Tiendo a evitar o ocultar mis emociones y pensamiento

No paro de llorar estoy muy triste

Tiendo a evitar aquellas cosas/ actividades que se relacionan con mi fallecidx

Me tomo un tiempo para hablar con alguien acerca de cómo se siento

Tiendo a pensar y reflexionar acerca de lo que pasó y lo que estoy viviendo

Evito buscar apoyo en otras personas

Hago ejercicio

Paso tiempo con mis amigxs

Hago actividades como ver una película, series, escuchar música, leer, etc

Círculo

S O C I A L

¿Últimamente te has sentido alejad@ de las demás personas? Es probable que, debido a las emociones que surgen en tu interior, no quieras ni sepas cómo compartir lo que has pasado con los demás. Quizás sientas que no te van a entender ni van a comprender tu dolor. O pienses que tus seres queridos te verán con lástima y te tratarán diferente. ¿Te ha pasado?

Te invito a pensar e identificar a aquellas personas con las que te hayas relacionado últimamente. No tienen por qué ser varias, puede ser simplemente una. Imagínate en el centro... ¿a qué persona/s pondrías más cerca de ti? ¿A quiénes pondrías más lejos? ¿Quiénes te han sorprendido? ¿Quiénes te han decepcionado? ¿A quiénes sientes que puedes contactar cuando lo estés pasando mal?

¿Tú sabrías que decirle a un amig@ que sufrió una pérdida? Probablemente es difícil imaginar qué decir, entonces es posible que a las demás personas les suceda lo mismo.

¿Puedes ver que no está sol@, sino que hay muchos acompañándote? ¿Notas que, pese a todo lo oscuro y solitario que puede ser este camino, hay otras personas que te están apoyando o pueden ayudarte a iluminarlo?



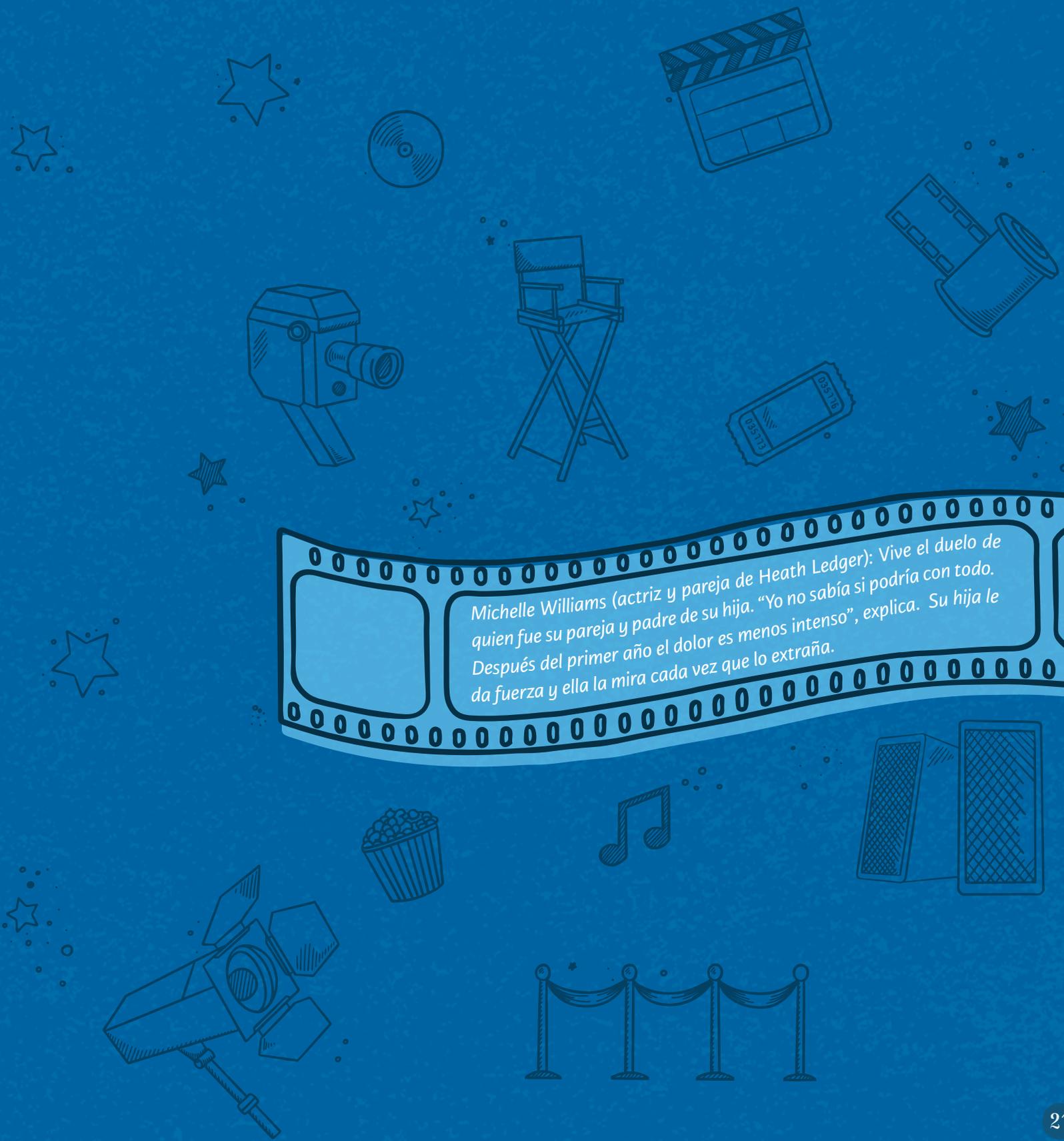
Vulnerabilidad

Tras la pérdida de un ser querido puede que te sientas vulnerable, insegur@, sensible o incluso incómod@.

También es probable que en estos momentos tengas pena y rabia. Puede que exista una sensación de debilidad que te haga sentir distint@ a tus pares, que no quieras compartir con nadie lo que estás viviendo,

*p
e
n
s
a
n
d
o*

que no te comprenderán. Por eso, es posible que lo único que quieras es dejar de sentirte de esta manera... pero ¡no te preocupes! Es normal que durante el proceso de duelo te sientas más vulnerable, lo cual no tiene que ver contigo, ni con quién eres, ya que esa sensación que tienes es transitoria y temporal.



Michelle Williams (actriz y pareja de Heath Ledger): Vive el duelo de quien fue su pareja y padre de su hija. "Yo no sabía si podría con todo. Después del primer año el dolor es menos intenso", explica. Su hija le da fuerza y ella la mira cada vez que lo extraña.

Emociones...

El poder sentir y expresar tus emociones de por sí es sanador, y te ayudará a conectar con el duelo. Sin embargo, hay que tener cuidado con la forma en cómo las expresamos.

¿Te has sentido más irritable, más agresiv@ contigo mism@ o con l@s demás sin realmente querer serlo? Es importante que puedas expresar la rabia en un espacio seguro.

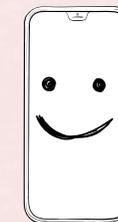
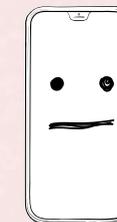
Si las emociones no se manejan correctamente, pueden estallar en violencia hacia l@s demás o hacia ti mism@. Esto es normal dentro del duelo, no es ni positivo ni negativo, pero a veces puede resultar incómodo.

Actividad: Escribe qué cosas te generan rabia.



Reconoce en qué parte del cuerpo estás sintiendo esa rabia:

- ¿Qué porcentaje le asignarías?
- ¿Qué tan intensa es?
- ¿Qué pensamientos tuviste cuando surgió la rabia?
- ¿En qué situación surgió la rabia? (descríbela).
- ¿Qué hiciste? (anótalo).

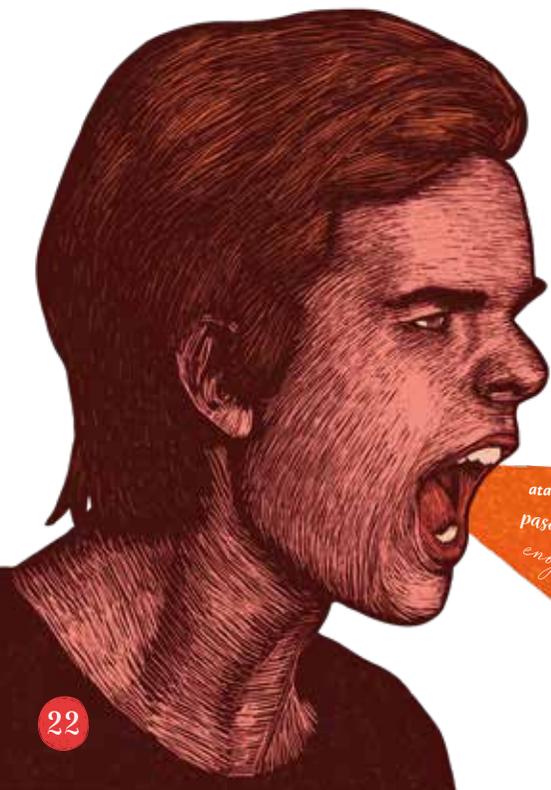


Finalmente:

- ¿Qué te gustaría hacer con esa rabia?
- ¿Qué otras conductas podrías haber realizado? (anótalo)

Tips:

Algunas formas de expresar la rabia son pintar, romper papeles, golpear algo como una almohada o un peluche, hacer ejercicio o actividad física



ataques

pasado a llevar

enojo

RABIA

GRITOS

injusto

maltrato

NO ME RESPETAN

burlas

OBLIGACIONES

15 DÍAS
15 acciones
de
autocuidado

Día 1

Tómale una foto
al atardecer

Día 2

Escribe 5 cosas por las que
te sientes agradecido/a

Día 3

Escribe o dibuja
acerca de cómo
te sientes

Día 4

Pasa tiempo
en un lugar
donde te sientas
tranquilo/a

Día 5

Limpia o re-ordena
tu espacio

Día 6

Come algún alimento
que te encante o
prueba alguna comida
nueva

Día 7

Da las gracias
por algo

Día 10

Escucha y baila
una canción que
te guste

Día 12

Ve alguna
película / serie

Día 13

Haz alguna actividad/
deporte que te guste

Día 8

Abraza a
alguien que
quieras

Día 11

Habla con un amigo/a sobre
algo que te gustaría compartir

Día 14

Saca una
foto de un día
especial

Día 9

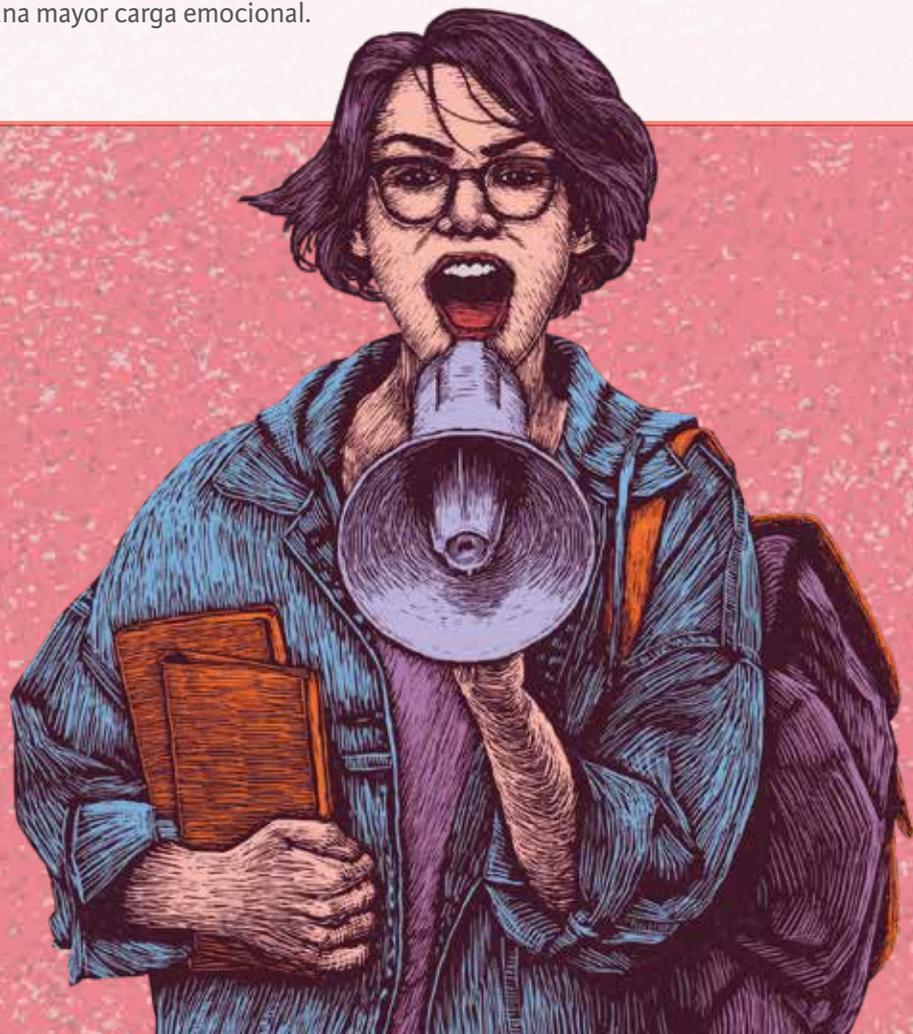
Sácale una foto a
alguien/algo que
te haga feliz

Día 15

Crea una lista
de Spotify

mandatos

¿Durante este período te han pedido que te hagas cargo de otros o que hagas tareas con las cuáles no te sientes cómod@? Tras la pérdida de un ser querido es común que nos asignen tareas y funciones que muchas veces no nos corresponden. Estás viviendo un duelo y el asumir estas responsabilidades puede generar en ti una mayor carga emocional.



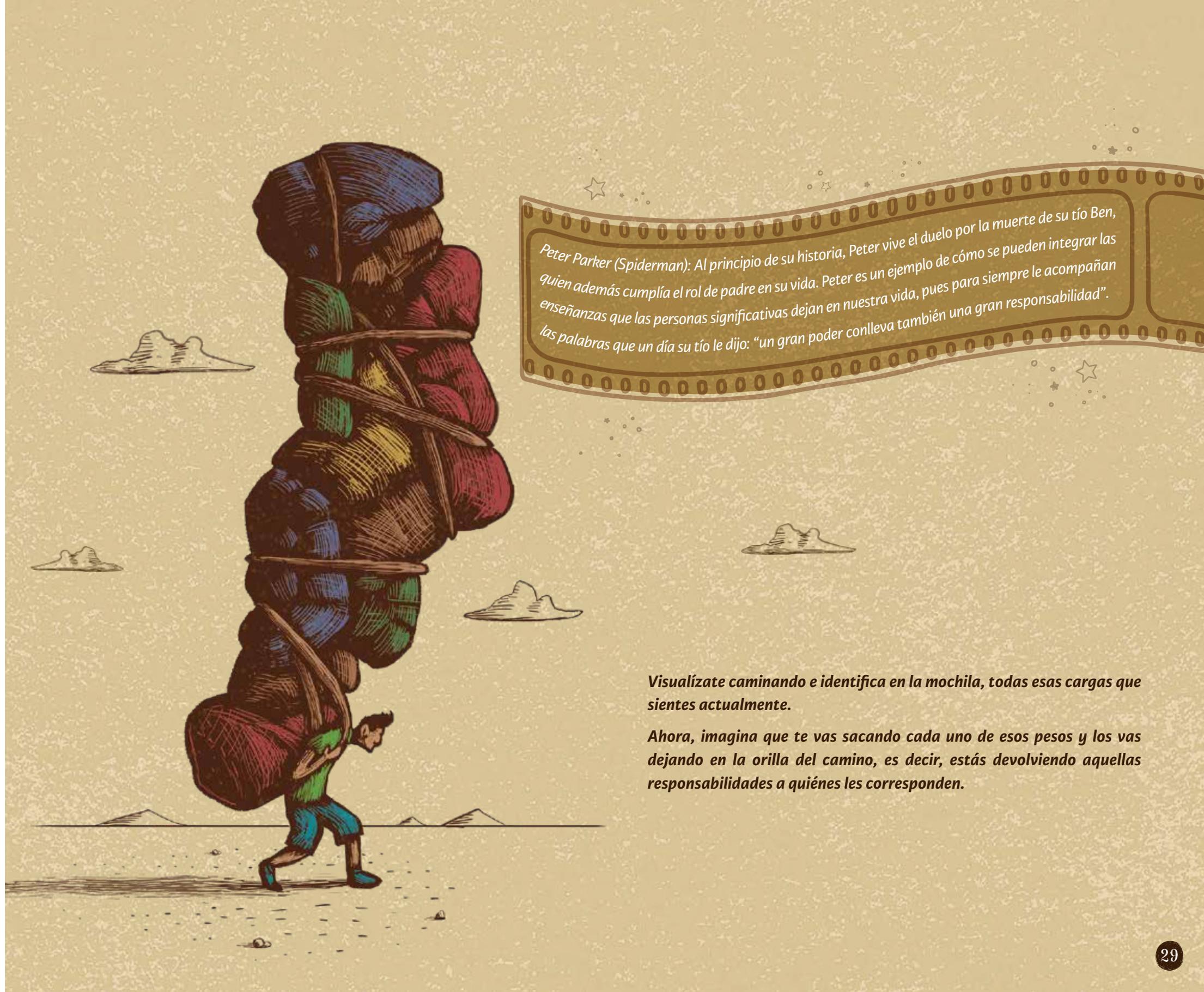
Kosei Arima (protagonista del anime Your Lie on April): Es un adolescente que, tras la muerte de su madre, deja de escuchar las notas de su piano. Será Kaori, una joven violista, quien le ayudará a elaborar la pérdida de su mamá y lo reencantará con la música. Kaori será quien le dirá a Kosei "Tal vez solo haya un camino oscuro por delante. Pero todavía tienes que creer y seguir adelante. Cree que las estrellas iluminarán tu camino, aunque sea un poco".

¡No me corresponde!

- No soy el encargad@ de la familia.
- No tengo que hacerme cargo de mis herman@s.
- No tengo que coartar mis emociones para no complicar a los adultos.
- Tengo derecho a seguir asumiendo responsabilidades acordes a mi edad, y no cargar con las de otros adultos.

EL peso en el camino

El proceso de duelo puede sentirse como caminar en una montaña hacia la cumbre. Al subir pueden surgir algunas dificultades y el trayecto puede sentirse duro. Cuando te haces cargo de tareas y funciones que no te corresponden, es como llevar una mochila cargada de piedras durante este recorrido.



Peter Parker (Spiderman): Al principio de su historia, Peter vive el duelo por la muerte de su tío Ben, quien además cumplía el rol de padre en su vida. Peter es un ejemplo de cómo se pueden integrar las enseñanzas que las personas significativas dejan en nuestra vida, pues para siempre le acompañan las palabras que un día su tío le dijo: "un gran poder conlleva también una gran responsabilidad".

Visualízate caminando e identifica en la mochila, todas esas cargas que sientes actualmente.

Ahora, imagina que te vas sacando cada uno de esos pesos y los vas dejando en la orilla del camino, es decir, estás devolviendo aquellas responsabilidades a quiénes les corresponden.

EXPRESANDO

lo que no pude



Vanessa Laine Bryant (esposa del jugador de baloncesto Kobe Bryant): Ella vive el duelo por la muerte de su esposo y de su hija Gianna, tras un fatal accidente en helicóptero. En ese contexto, Vanessa comenta que “el duelo es un cúmulo desordenado de emociones. Un día estás riendo y al día siguiente no tienes ganas de estar vivo. Quiero decirles a todas las personas que luchan con el dolor y la pérdida desgarradora, que encuentren su razón para vivir”. Y esa razón para Vanessa, son sus hijas.

Tal vez hay sentimientos que no pudiste expresar. Pueden quedar asuntos pendientes que son difíciles de decir o compartir con otros.

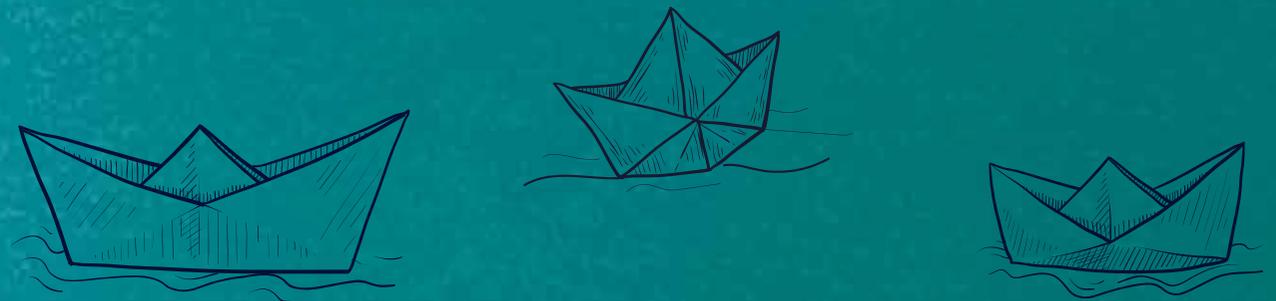
Muchas emociones y sentimientos encontrados pueden verse estancados ante el fallecimiento de un padre, una madre o aquella persona que te brindó cuidado.

¿Puedes hacer algo diferente?

La posible culpa que puedas sentir durante el duelo es válida, ya que en ocasiones las relaciones con nuestros papás y mamás no son del todo sencillas en la adolescencia. En ese contexto, es normal y necesario que en este periodo existan más conflictos y acciones que lleven a la separación y distanciamiento. Por esto mismo, lidiar con su partida puede convertirse en un proceso difícil.

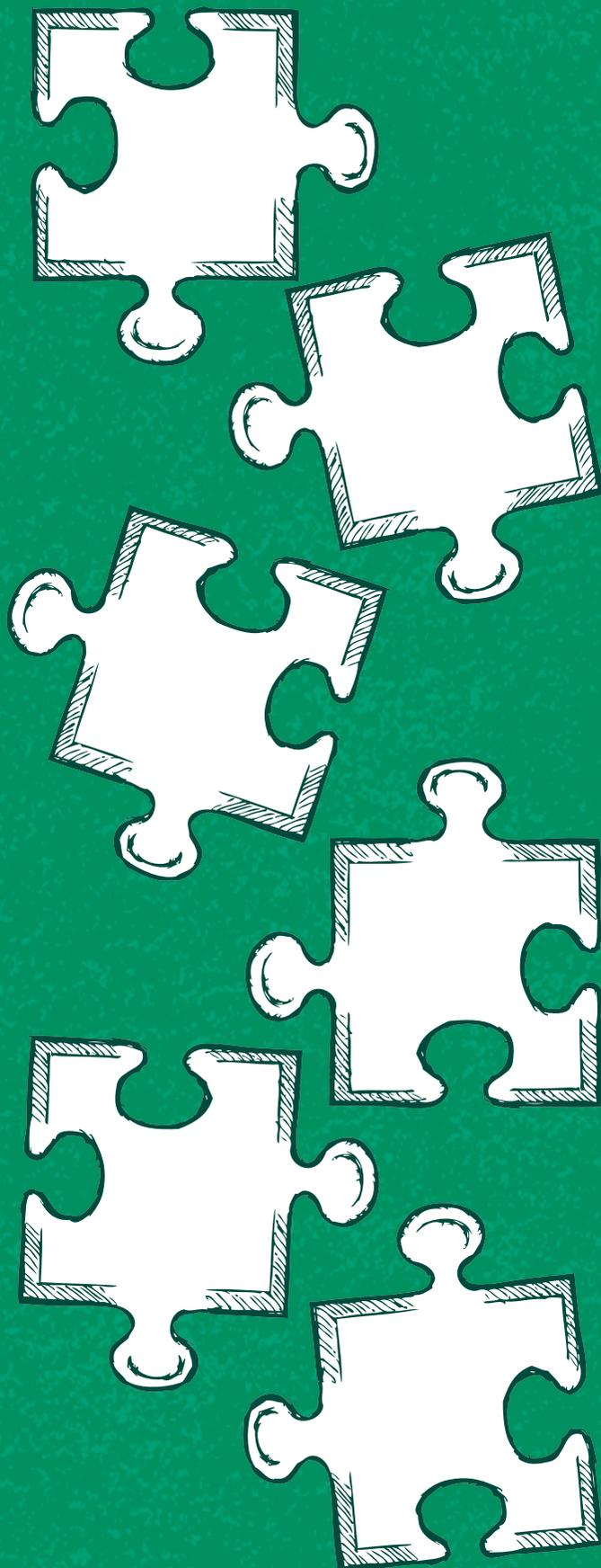
Dando un primer paso:

- 1 Abre tu mente y deja entrar aquellas dudas, pensamientos, culpas y preocupaciones que surgen al pensar en esa persona significativa.
- 2 Ten compasión hacia ti mismo sin importar lo que pueda aparecer.
- 3 Puedes escribir lo que sientes y depositarlo en estos botes.
- 4 Visualiza los botes desembarcando y siendo llevados por el viento hacia el horizonte.



integrando UN legado

A continuación, verás las piezas de un puzzle que están separadas sin encajar por no saber cómo conectarse nuevamente. La idea es que escribas en cada una de las piezas un legado y/o aprendizaje que tu ser querido dejó en ti. De esta manera, podrás observar cómo estas piezas se van conectando entre sí, y te permitirán aceptar dónde estás y dónde has estado.



EL ARTE DE rememorar

¿Has sentido las ganas o has hecho cosas para conectarte con quien ha fallecido? Es normal y está bien que intentes distintas maneras de transformar una relación que antes era física en una simbólica y atemporal.

El realizar actos de conexión como narrar, recordar o incluso expresar lo que está en tu interior puede ayudarte a sentirte más livian@ en estos momentos. Estas acciones pueden impulsarte a recordar anécdotas y características de la persona que ha partido, y que seguirá siendo siempre parte de tu historia.

Te invitamos a buscar distintos recuerdos que para ti son simbólicos y que evoquen la relación con quien falleció. Pueden ser físicos o digitales.

Puedes realizar una galería de fotos, una lista en Spotify/Youtube, escribir sobre un recuerdo, o puedes poner en tu fondo de pantalla, ya sea en tu celular o computador, un símbolo o una imagen conmemorativa.

También te dejamos invitad@a que realices tu propio baúl con recuerdos en donde puedas poner: objetos, fotos, algún olor guardado dentro de una bolsita ziploc, tus propios escritos, etc.

Vuelve a este lugar todas las veces que sea necesario.



reconoce T U S avances

Has avanzado un largo camino, y de seguro te das cuenta de los cambios que han ocurrido a tu alrededor. Has trabajado en tus emociones y has creado espacios donde ahora te sientes comprendido. Por eso, te invitamos a que vuelvas al ejercicio “Pensando sobre lo que pasó”, ya que en esta actividad describiste cómo te sentías al comienzo de tu proceso de duelo. Comprendemos que no ha sido fácil, pero queremos saber si continúas sintiéndote como en aquel domo de cristal. ¿Ha cambiado con el tiempo esta escena?

Si es así, puedes cambiar aquello que has plasmado en el ejercicio “Pensando sobre lo que pasó”. Vuelve a rayarlo, con otro color, de otra manera, para que visualices el camino que has transitado. Entendemos que no es un proceso sencillo, así que siempre puedes volver a esta imagen para escribir, reescribir y resignificar aquello que has vivido.

Cada pequeño cambio y acción que realizas en relación al vínculo con el ser querido que falleció, o respecto a tu duelo, es un gran avance en tu proceso de sanación individual y único.



Finalización

Has llegado al final de este camino, pero sabemos que aún queda mucho por recorrer y que la pena no se ha ido por completo. Solo esperamos que estas actividades te hayan ayudado a alivianar la carga tan pesada que implica vivir un duelo.

Ten presente que lo estás haciendo muy bien, a pesar de la pena y el dolor. Estás haciendo esfuerzos por seguir adelante, aunque haya días en los que cuesta levantarse. ¡Eso ya te hace grande!

Ya sabes que elaborar el duelo no es olvidar, es recordar cada día con un poco menos de dolor, darse cuenta que todas las experiencias compartidas fueron un gran regalo de la vida y que el amor no termina con la muerte.

Autora:

Magdalena López Robles

Con la colaboración de:

María Ignacia Sandoval de la Vega

Catalina Olivares Orellana

Constanza Guzman Caballero

Daniela Pizarro Herrera

Trinidad Cárdenas Browne

Matías Cuevas Velásquez

Ilustraciones y Diseño:

Robert Vogt Guidi

Magdalena Ovalle Vial

Esta publicación es responsabilidad de la Gerencia de Asuntos Corporativos de Parque del Recuerdo

Este libro busca ayudar a los jóvenes que han debido sobrellevar el fallecimiento de un ser querido, brindando herramientas para que puedan identificar y entender sus emociones. De esta forma, podrán comprender lo que ocurre a su alrededor, y de esa misma forma, lograr anticipar futuros escenarios que pueden ser inciertos y, en consecuencia, generar temores.

Como programa Contigo en el Recuerdo, sabemos y entendemos que nuestra sociedad cada día se aleja más de la muerte, por lo mismo, las personas tenemos dificultad para relacionarnos con ella, lo que genera más dolor y sufrimiento entre quienes viven un duelo. Por esta razón, cobra aún más relevancia acompañar a los adolescentes en medio de su pérdida, considerando que la juventud es un periodo de muchos cambios.

En Parque del Recuerdo, institución que creó y coordina la labor que realiza el programa Contigo en el Recuerdo, nos hemos propuesto acompañar a quienes están viviendo un duelo y ser facilitadores de instancias de recuperación y alivio frente al fallecimiento de un ser querido. Por ello, proponemos abordar el tema de la muerte por medio de actividades lúdicas que ayuden a la conexión y reparación de ciertos estados emocionales propios de este proceso.

