



Para Jóvenes: Cómo ayudar cuando un amigo esta de Luto

El Luto entre adolescentes no necesariamente necesita ayuda profesional, pero Sí necesitan amigos. Aquí están 11 sugerencias de cómo ayudar cuando un amigo está de luto.

1. **Estar con ellos.** Cuando un amigo está de luto, más que un consejo necesitan su presencia y su apoyo.
2. **Iniciar y Anticipar.** Amigos que están pasando por un luto generalmente no te dicen lo que quieren o necesitan-no saben – pase tiempo con ellos. Dígalos de la manera que ud quiere ayudarles.
3. **Escuchar.** El mayor regalo que le pueden dar es escucharlo sin juzgar y sin interrupción.
4. **Ser Natural.** Demuéstrele con sus propias palabras y de una manera natural su preocupación y dolor .
5. **Evite comentarios y contestaciones fáciles.** “lo siento” o “estoy aquí para tí” sería lo mejor.
6. **El silencio es Oro.** Algunas veces no hay palabras para expresar el luto. Permanecer en silencio puede ser la mejor manera de demostrarle que Ud confía en el o ella.
7. **Acepte cualquier tipo de expresión de sentimientos.** El luto conforma muchos tipos de sentimientos intensos. Sacar esos sentimientos del cuerpo ayudan a aliviar presiones internas.
8. **Aprenda sobre el proceso del luto.** Aprender sobre el luto le puede ayudar a no sentirse menos útil. Ud puede compartir lo que aprendada con su amigo.
9. **Sea paciente.** Dele a la persona su propio espacio para que procese su luto. El luto toma tiempo y no existe una manera correcta o incorrecta de hacerlo.
10. **Si hay necesidad, Ayude a su amigo(a) a encontrar apoyo y dele ánimo.** Puede ser por parte de otros amigos, consejeros u otros adultos.
11. **Dele esperanza.** Una pérdida,un luto es difícil de sobrellevar. Creer en sus amigos ayuda a sanar y es solo lo que necesita el o ella para procesar ese dolor.

Números de Contactos para Apoyo en Salud Mental:

Si su niño o familia está buscando apoyo en salud mental, por favor llame al North Marin Community Services para una evaluación confidencial: (415) 892-1643, ext 239 (Se habla Español). Todos los servicios son ofrecidos de Lunes a Viernes, 10am-8pm, con cita. Los servicios de consejería están disponibles en NMCS (680 Wilson Avenue) y en el Novato Teen Clinic (6090 Redwood Blvd) en Inglés y en Español, proveídos por profesionales con licencia de Marriage & Family Therapists (MFT), y Post Master MFT internos y quienes se están entrenando. A un precio reducido de \$30 por sesión. Visite www.northmarinncs.org para más información.

Si Ud o algún miembro de la familia esta pasando por una **crisis de salud mental**, porfavor llame a **Psychiatric Emergency**: (415) 499-6666. Encuentre más programas en el area de la Baía. Llame al 211 or (800) 273-6222 gratis y es un servicio confidencial, confidential. Gracias.