

# Hacer frente al duelo

SEL Webinar

*Date: 4/29/2020*

*Presenters:*

*Lindsey Thompson, Ed.S., LSSP*

*Sherryl Cummings, LPC*

*Gabriela Gonzalez, M.Ed., School Counselor*



# Objetivos

---

- Los participantes aprenderán sobre el duelo
- Los participantes aprenderán estrategias para hablar con los jóvenes sobre el duelo y las reacciones comunes que los jóvenes pueden mostrar durante este proceso.
- Los participantes aprenderán el efecto del duelo en los jóvenes y adultos durante la Era Covid-19
- Los participantes aprenderán consejos y estrategias que son útiles para los jóvenes durante el proceso de duelo

# Duelo definido

---

- El duelo se define como la respuesta a la pérdida, particularmente a la pérdida de algo material o de alguien que ha muerto, con quien se formó un vínculo o afecto.
- El duelo no se limita a la pérdida de personas

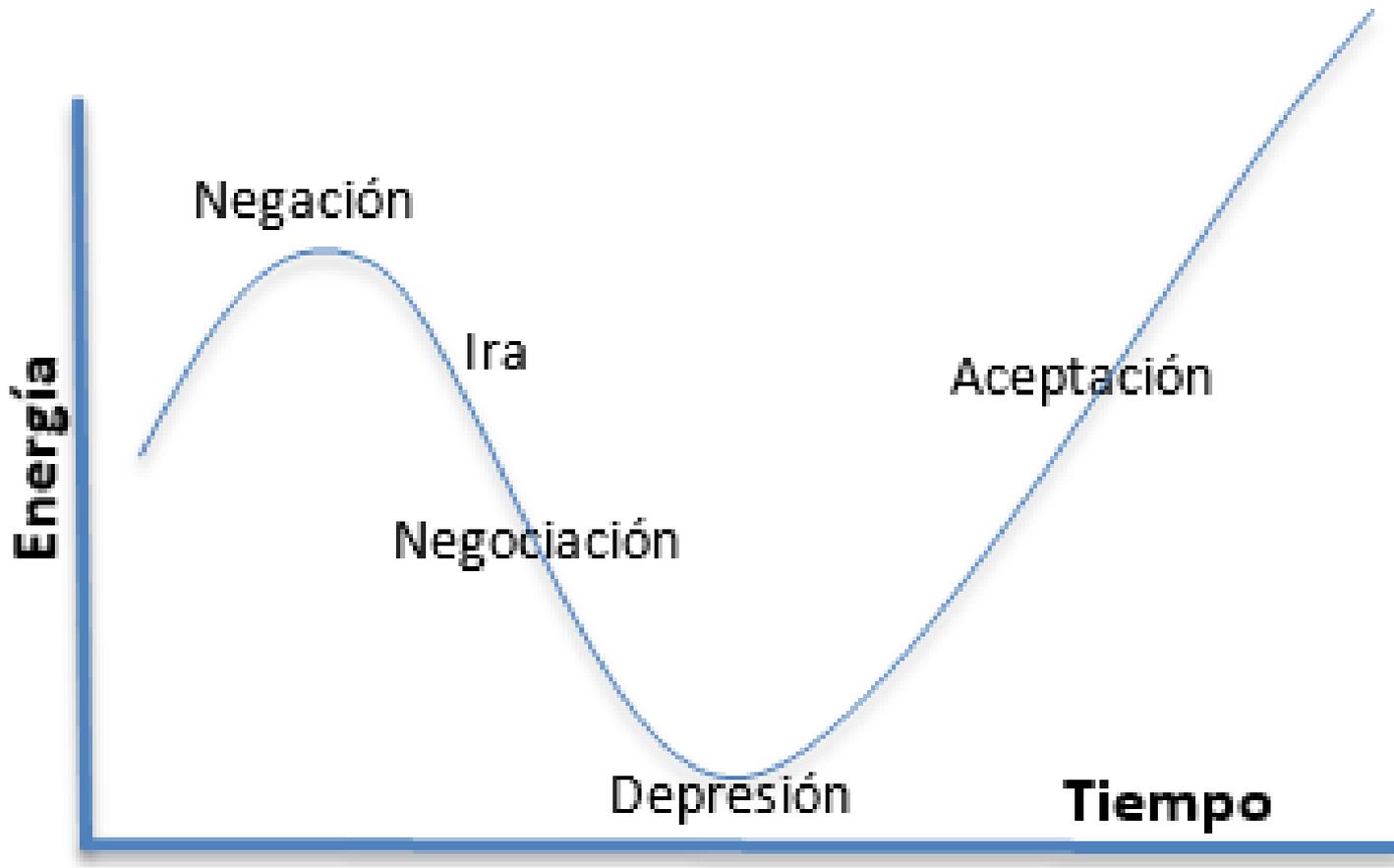
# Disenfranchised Grief

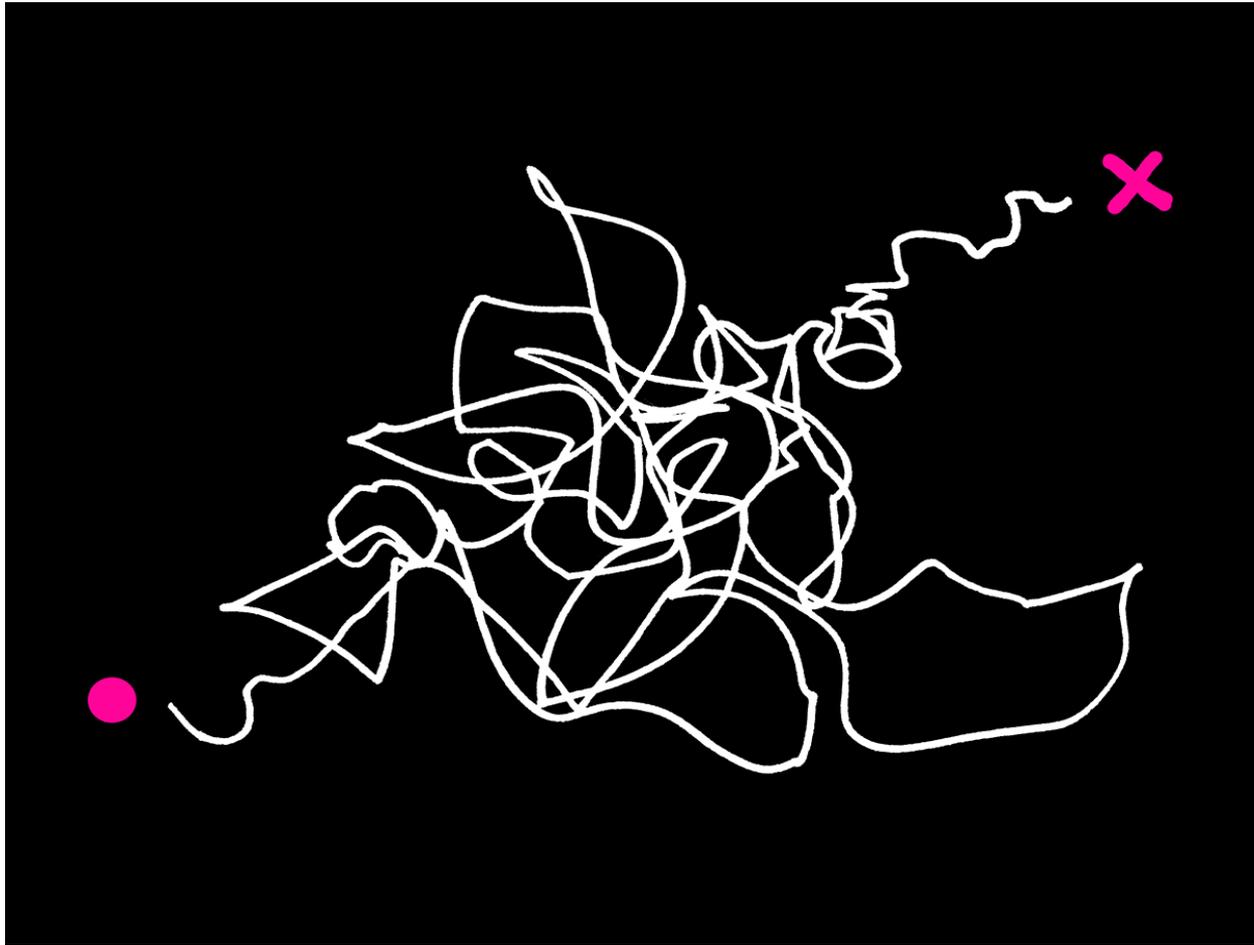
---

- Muerte de una mascota
- Divorcio
- Pérdida de una casa
- Amigo que se muda
- Pérdida de empleo
- Salud
- Identidad
- Ruptura de una relación/amistad

# Ciclo de Duelo

---





# Hablar con los jóvenes sobre el duelo

---



## Hablar con los jóvenes sobre el duelo: Primaria



- Usa palabras veraces como “ha muerto, murió, falleció.”
- Los niños a esta edad necesitan entender que la muerte es irreversible.
- Sea honesto y mantenga sus respuestas claras y breves.
- Proporcione comodidad y escuche.
- Expresa emociones y mostrar paciencia.

## Hablar con los jóvenes sobre el duelo: Nivel Secundario



- Estar disponible
  - Siéntate con un adolescente, escúchalos y responde a sus preguntas.
  - Permítele expresar su experiencia de duelo.
- Modelar expresiones apropiadas de emoción.
- Reconocer sus sentimientos, ideas y opiniones.

## Hablar con los jóvenes sobre el duelo: Nivel secundario (cont.)



- Explique que sentir diferentes escalas de emociones, es normal.
- Permita que los adolescentes sientan el dolor a su manera.
  - Validar su proceso de duelo y sentimientos y no minimizarlos.
- Sea paciente.
- Dale tiempo a tu hijo para sanar.

# Reacciones comunes al duelo: Primaria

---

- Cambios en el sueño
  - Negación
  - Confusión
  - Pesadillas
  - Rabietas
  - Regresión
  - Enuresis
- Quejas físicas
  - Miedo
- Cambios en el apetito
  - Llorar inconsolable
  - Agresión/Enojo
    - Culpa
    - Ansiedad
    - Depresión
  - Cuestionando
  - Disminución del rendimiento académico

# Reacciones comunes al duelo: Secundaria

---

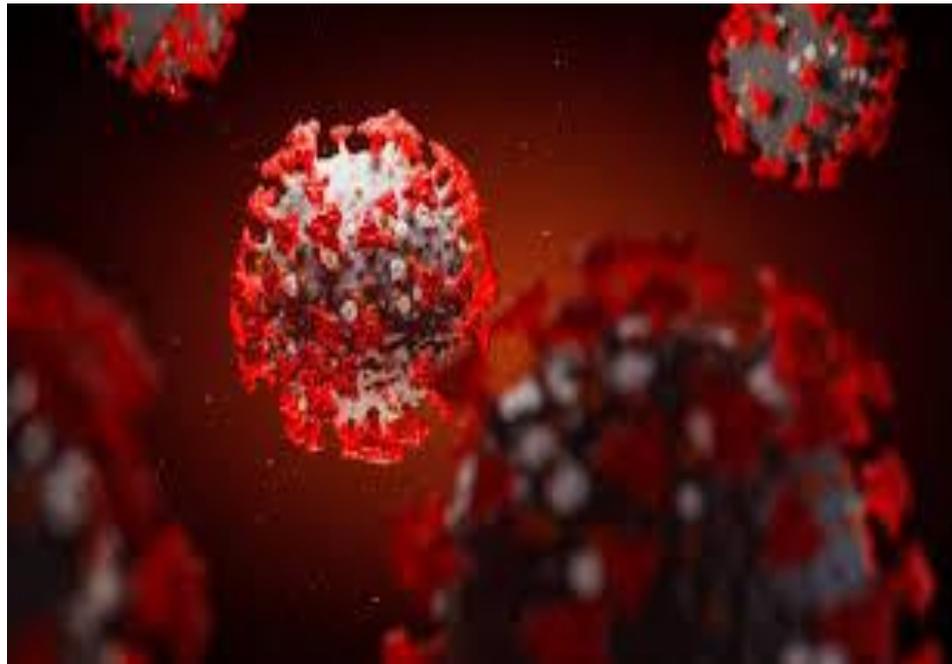
- Sin apetito
- Llorar inconsolable
- Comportamientos agresivos
  - Agitación
  - Ansiedad
  - Depresión
  - Irritabilidad
- Rebeldia
- Preocupacion
  - Culpa
- Enmascarar emociones
  - Disminución del rendimiento académico
- Asume riesgos sin medir las consecuencias.

# Duelo

El duelo ES	El duelo NO es
➤ Un recorrido	➤ Un paso lineal de las etapas
➤ Tener oleadas de emoción golpeándote en todos los momentos diferentes	➤ Superarlo Rápidamente y seguir adelante
➤ Una experiencia individual	➤ No es lo mismo para todos
➤ Lidiar con emociones difíciles	➤ Ignorar y desear que desaparezca
➤ Normal	➤ Algo que deberías ocultar de los demás
➤ Tomar tiempo para recordar	➤ Olvidar
➤ Estar bien con no estar bien	➤ Pretender que estas bien

# Duelo en la era Covid-19

---



# Duelo durante Covid-19

---

## Duelo colectivo

- Sistema Educativo
- Sistema de atención médica
- Sistemas sociales



# Duelo durante Covid-19

- Ocasiones Especiales
  - Graduaciones
  - Proms
  - Cumpleaños
  - Bodas
- Seguridad
  - Trabajos
  - Identidad
  - Previsibilidad
  - Salud
- Conexiones sociales
  - Amistades
  - Toque físico
  - Estar en comunidad con los demás



# Consejos generales para el duelo

---

- Mantener las rutinas de la forma más normal posible
- Haga preguntas para determinar la comprensión de los jóvenes del evento y el estado emocional
- Dar permiso a los jóvenes para llorar
- Proporcionar la edad y las respuestas apropiadas para el desarrollo
- Conectar a los afligidos con ayuda profesional, otros mentores y adultos de confianza
- Animar a los estudiantes a adoptar estrategias para afrontar y superar el duelo, particularmente las que impliquen interacción con otros estudiantes (por ejemplo, deportes, clubes)
- Educar a los adultos sobre lo que es duelo saludable y cómo apoyar al estudiante

\*<https://www.nasponline.org/>

# Actividades útiles

---

## Secundaria

- Mandalas
- Artes y manualidades
- Planificación conmemorativa/  
Funerales
- Zen Art
- Aplicaciones (Calm)
- Diario
- Pasar tiempo con amigos

## Primaria

- Mandalas
- Artes y manualidades
- Actividades para relajarse
- Diario
- Dibujar imágenes de un recuerdo feliz
- Rompecabezas

hisdse1@HoustonISD.org

# Recursos de Duelo- Harris County

---

- Bo's place
  - Un centro de duelo sin fines de lucro y gratuito
  - [info@bosplace.org](mailto:info@bosplace.org)
- Harris Center: 713-970-7000
- Texas Children's Hospital-Trauma and Grief Center: 832-822-3829

# Recursos

---

- Envíe un correo electrónico al Departamento de Aprendizaje Social y Emocional al: [hisdse1@houstonisd.org](mailto:hisdse1@houstonisd.org)
- Línea directa para la prevención de suicidio: 1-800-273-TALK (8255)
- Línea de texto de crisis: Text “Talk” to 741-741
- Siempre llame al 911 en caso de emergencia
- HISD Employee Assistance Program (EAP): 833-812-5181

# Sitios web útiles

---

- <http://nasponline.org/>
- <http://www.dougy.org/>
- <http://childrengrieve.org/>
- <http://www.grievingstudents.org/>

# Gracias

*Date: 4/29/2020*

*Presenters:*

*Lindsey Thompson, Ed.S., LSSP*

*Sherryl Cummings, LPC*

*Gabriela Gonzalez, M.Ed., School Counselor*

