

CUANDO TU MUNDO YA ESTÁ AL REVÉS

Apoyando a niños y adolescentes durante
la crisis de salud global de COVID-19

Que pronto y drástico han sido los cambios mundiales y en nuestras vidas ordinarias, en la manera que no nos pudiera imaginar hace un mes pasado. En ese tiempo, los participantes que están en nuestros grupos en el Centro Dougy (los niños, adolescentes, los jóvenes adultos, y los padres y otros adultos que cuidan a los niños) han dicho cosas como:

- *Desde que ha muerto tal persona, nuestras vidas completas han cambiado mucho.*
- *La gente no nos entiende. Piensan que es fácil y que debemos olvidar y seguir adelante sin problema.*
- *El poder atender los grupos de apoyo con otras personas que nos entienden ha sido muy saludable.*

Y ahora en estos momentos que hemos perdido tanto y que hemos tenidos cambio de vida nos han causado que se elabore nuestra forma de vivir diario. Aunque tengamos que mantenernos alejados no indica que no podemos encontrar otras maneras para convivir, es duro substituir la tecnología por abrazos, lágrimas y gestos de caridad. Más que nada, es más duro cuando estamos acostumbrados a buscar entendimiento y apoyo en la persona que se murió.

Podremos practicar física distancia por nuestro bien y el de nuestros hijos y mantenernos informados del gran problema mundial tal e igual, pero no debemos olvidar que duro que es hacerlo. Estamos

usando el termino de física distancia en vez de distancia social cuando no debemos de olvidar lo importante que es mantenernos unidos mientras estamos alejados. Han causado tantos cambios en nuestras vidas diarias, incluyendo que los niños han estado sin poder ir a la escuela (con ganas de poder jugar con otros niños y poder ser niños), el no poder viajar libremente, el temor de no contagiar el virus, el no poder ir al trabajo, falta de dinero y preocuparnos por los problemas económicos. Esto solamente agrega a nuestro sufrimiento y al duelo. Estos solo se suman a lo que las familias ya estaban lidiando en su dolor.

Tenemos esperanza que últimamente algo bueno resulte de esta tragedia mundial, pero por el momento, las familias que han estado de



luto corren el riesgo de soledad y el pensar que por el crisis mundial, a la persona íntima que ha fallecido no se le ha dado importancia y será olvidada. Al siguiente son unos comentarios que hemos escuchado de nuestras familias que están de luto:

- *Pensé que las cosas no podrían empeorar después de la muerte de Angelo y ahora esto...*
- *Apenas estábamos aceptando que Pedro ya no estaba con nosotros y ahora se siente como que nuestros sentimientos de luto se han echado hacia un lado por otros motivos que se nos enfrentan.*
- *Después de la muerte de Alejandra, mis hijos ya estaban luchando en la escuela. Ahora van a perder tanto tiempo de clase. ¿Se podrán recuperar algún día?*

La pregunta ahora es, ¿Cómo será posible mantenernos saludables y a tanto de los cambios y ahora tener que agregar el sentir de la ansiedad a todo con lo que ya estaba batallando? Le presentamos varias ideas que pueden considerar:

Tomar tiempo a cuidarse e invitar a su familia al hacer lo mismo

Participando en cómo la familia se cuida a sí mismo significa que tenemos que atender nuestras situaciones médicas, y físicas y mentales de cualquier



manera que este accesible para uno y para nuestros hijos. Los niños y los adolescentes se enfocan en las vidas de los adultos cómo guía para saber cómo van a responder. Los niños y adolescentes, estando de luto ya se están preocupando por su salud y seguridad, y estos temores podrán seguir creciendo durante estos tiempos. Participando en el grupo familiar de cómo cuidarse a sí mismo es una manera de ayudarse a aprender cómo mantener la calma y no mortificarse.

Pensar: El cuerpo, El cerebro, El corazón.

El Cuerpo: ¿Que puede hacer uno para movilizar el cuerpo diario, aun estando encerrado en casa todo los días? Estirando el cuerpo, brincando, bailando con la silla, y otros ejercicios son algunas opciones. Recuerda de tomar agua, comer comida nutritiva y dormir suficiente.

El Cerebro: Considera limitar el uso de medios sociales e implementar practicas de como manejar tu sistema nervioso respirando profundo, meditando y hacer este simple ejercicio para estar al nivel de tus cinco sentidos. Puedes hacer esto solo o hacerlo como un juego con tus niños. Toma un momento y fíjate a tu alrededor y busca 5 cosas que puedes ver, 4 cosas que se pueden escuchar, 3 cosas que puedes tocar, 2 cosas que puedes oler, y una cosa que puedes probar.

El Corazón: Haz lugar para cualquier emoción y pensamientos que se te vengan a tu mente y a la de tus hijos. A lo que estén sintiendo cada uno de ustedes o pensando consideren responder con algo como: “Está bien que te sientas de esa manera/o que estás pensando de esa manera. Me agrado que puedes confiar en mí. ¿Qué piensas que sería más saludable en estos momentos?” Toma tiempo para atender a tu propio estado emocional, para que estés

consciente de lo que traes para convivir con tu familia. Cultiva compasión y hay que recordar a sí mismo, “Estoy haciendo lo mejor que pueda por el momento.”

Establecer rutinas

Considera crear nuevas rutinas y rituales diario. Puedes trabajar como una familia para tener un horario y establecer metas chicas para cada día. Tener una rutina y ser consistente puede establecer una forma de control en cada caso que pueda sentirse muy fuera de control. Ejemplos de metas chicas pueden ser como escribir

un libro, organizar un cuarto/cajón/ropero, ofrecerle ayuda a un amigo o a uno de la familia que estaré haciendo un proyecto de arte, escribiendo un diario, le guste caminar diariamente.



Aquí esta una idea para hacer un horario juntos: Hay que usar una hoja grande de papel o un pizarrón blanco o de tiza donde todos puedan escribir algo. Aparta las horas especiales para que la familia pueda hacer sus actividades de cuidado propio a su cuerpo, su mente, y en su corazón. Incluye las cosas regulares que hacemos normalmente (comer, caminar al perro y dormir) de manera de que tengas una estructura sobrepuesta cada día. En hacer esta guía y en poder enfocar en las rutinas, recuerda que hay que mantenernos flexibles. Cuando sientas mucho estrés, la habilidad de enfocarnos se puede complicar, aun si tus niños necesitan más tiempo libre fuera de la estructura hay que apartar tiempo para eso.

Extendernos y mantenernos conectados

Sobre las mejores circunstancias el duelo puede sentir soledad. Por eso es que en estos tiempo difíciles es muy importante que cultivemos las conexiones sociales. Gracias a nuestro mundo digital, hay muchas maneras para mantenernos conectados aun con mantenernos alejados por distancia física. Si tienes acceso a la tecnología, establece tiempo para platicar en un video chat o por teléfono con amigos y tu familia. Revisa sitios web, podcasts y grupos en las redes sociales. Hemos incluido una lista de sitios web específicos para personas en luto al final de este recurso. Si no tienes acceso a la tecnología, considera escribir cartas y postales.

Sea honesto con los niños sobre lo que sabes y no sabes

Hay que animar a los niños y jóvenes a que hagan preguntas de lo que tengan duda. Hacia como con el duelo y luto, van a haber algunas preguntas que a tal vez les tengas las respuestas y algunas que no. Está bien si no tienes la respuesta decir, “Yo no sé”. Asegúrales a los niños que tan pronto que sepas, tú les avisaras. Los niños y jóvenes que tienen acceso por tecnología pueden buscar la información y compartir con sus amigos. Conversar puede ayudar mucho en poder distinguir que la información sea la correcta para reducir la posibilidad de obtener información equivocada.

Haz tiempo para el luto y recordar a la persona que ha muerto

Con tantas cosas que están pasando, los niños y jóvenes tal vez se preocupen porque no tienen tiempo para el duelo. Considera apartar tiempo para hablar como familia o de persona a persona con los niños y los jóvenes de lo que

viene con el duelo. Discusiones potenciales para empezar incluyen:

- “¿Cómo se está comportando tu dolor hoy?”
- “¿Qué es lo que más extrañas de esa persona hoy?”
- “¿Que es el recuerdo más gracioso/ favorito que te viene a la mente?”
- “¿Qué crees que estarían haciendo/ diciendo durante este tiempo?”
- “¿Que sería diferente para nosotros si todavía estuviera aquí con nosotros?”
- “¿Qué es lo que te ha ayudado más?”

Si visitando el cementerio u otros lugares es parte de tu rutina de luto para tu familia, pero no has podido ir por el tener que seguir los requisitos de distancia física, considera hacer lugar en tu casa con fotos y cosas especiales donde tú y tu familia puedan conectar con la persona que murió.

Abraza las diversiones

Recuérdales a los niños y adolescentes que está bien divertirse y tomar descansos, tanto por el dolor como por las preocupaciones sobre la crisis de salud mundial. Como familia, pueden crear una lista de formas de divertirse, incluyendo actividades individuales y grupales. Los ejemplos incluyen juegos de mesa, rompecabezas, ver

películas y videos tontos, búsquedas del tesoro, fiestas de baile, hacer listas de reproducción o tener un espectáculo de talentos. Si tiene acceso a la tecnología, considera invitar a amigos y familiares a participar de forma remota en el concurso de talentos.

Estos son solo algunos consejos para apoyar el dolor para usted y su familia durante esta crisis de salud. Teniendo en cuenta estas sugerencias, es importante tener en cuenta que existen muchos factores que influyen en si estos consejos serán accesibles para las personas, incluida la movilidad física, los recursos financieros, las limitaciones laborales y las vulnerabilidades emocionales y físicas. Adapta estos según sean necesarios para tu familia y si necesitas recursos adicionales, apoyo o información, contáctenos.

Estas son otras recursos para ayudar a niños y familias que están de luto en este momento:

[Consejos para apoyar a los niños preescolares en duelo](#)

[Consejos para apoyar a los niños en duelo](#)

[Consejos para apoyar un adolescente en duelo](#)

Para obtener consejos adicionales sobre cómo apoyar a los niños y adolescentes en duelo y luto, visite nuestro sitio web douguy.org para obtener hojas de consejos, episodios de podcasts, actividades, guías y libros de trabajo.



Nuestra misión

El Centro Dougy brinda apoyo en un lugar seguro donde los niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias que sufren una muerte pueden compartir sus experiencias. Nuestro programa Pathways brinda apoyo a las familias que viven con una enfermedad grave avanzada.

Librería / Recursos del Centro Dougy

El Centro Dougy ha estado ayudando a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus padres a sobrellevar la muerte desde 1982. Nuestros materiales prácticos y fáciles de usar se basan en lo que hemos aprendido de más de 45,000 participantes del Centro Dougy. Para ordenar en línea, visite douguy.org o tdcbookstore.org, o llame al 503.775.5683.

© 2020 The Dougy Center. All rights reserved.