

ACTIVIDADES
DEL
NAGC



National Alliance for
Grieving Children

RESPONDIENDO AL CAMBIO Y PÉRDIDA

PARA EL APOYO DE NIÑOS, ADOLESCENTES Y FAMILIAS





La experiencia de cambio y pérdida puede afectar a todos de manera diferente y puede causar desconexión para familias. El NAGC está comprometido en garantizar que todos tengan la oportunidad de compartir sus sentimientos y sentirse validados.

Utilice este paquete de actividades para procesar y crear espacio para las emociones de todos y conectar sus experiencias familiares.

SOBRE EL NAGC

El NAGC es una organización sin fines de lucro 501(c3) que promueve el conocimiento de las necesidades de los niños y adolescentes en duelo y aporta capacitación y recursos para cualquiera que quiere apoyarlos. A través de la voz colectiva de nuestros miembros y socios abogamos, educamos y despertamos conciencia sobre el duelo de niños.

El NAGC es una red nacional compuesta por profesionales, instituciones y voluntarios que promueven las mejores prácticas, la programación educativa y los recursos crucial para facilitar la salud mental, emocional y física de los niños en duelo y sus familias.

Nuestra misión es crear conciencia sobre la necesidad de niños y adolescentes que sufren una muerte y brindar educación y recursos a cualquiera persona que tenga el deseo de apoyar a los niños y adolescentes.

Nuestra visión es que ningún niño tenga que vivir su duelo solo. Todos los niños desconsolados, sin importar donde vivan o sus circunstancias, deben tener el apoyo y los recursos que necesitan para adaptarse positivamente a una pérdida en sus vidas.

Traducido por: Cristina M Chipriano LCSW-S, Jessica Gonzalez LMFT y Arlette Rodriguez, LMSW (Personal bilingüe de Bo's Place)

Copyright © 2020 por el National Alliance for Grieving Children. Todos los derechos reservados. Usted puede citar, volver a publicar o traducir este artículo, en su totalidad, siempre que atribuye al NAGC y agregue la página del web del NAGC www.childrengrieve.org

Cómo apoyar su hijo o adolescente: Para padres/cuidadores

- 1 Escuche a su hijo**

Es importante que su hijo tenga un espacio seguro para hablar y compartir sus sentimientos. Actúe como un orientador y recuerde validar los sentimientos de su hijo. Esto puede ayudarlos a crear su historia única. Esta historia incluso se puede usar como una forma de que su hijo apoye a un amigo en el futuro.
- 2 Permita la expresión emocional**

Permita que su hijo tenga un espacio seguro para expresar sus emociones. Su hijo puede experimentar una variedad de emociones; ira, tristeza, dolor, vergüenza, culpa y otras emociones. A menudo, los niños no pueden verbalizar lo que sienten. Evite minimizar estas emociones, diciéndoles cómo deberían sentirse o tratando de darle un giro positivo a las cosas.
- 3 Anime habilidades de afrontamiento**

Puede apoyar a su hijo ayudándolo a encontrar formas saludables de sobrellevar las emociones abrumadoras. Pruebe diferentes actividades en familia: reparación profunda, yoga, tomando descansos, ir a caminar, bote de gratitud, expresión artística, etc. Ayude a su hijo a identificar las diferentes actividades que trabajan para ellos y desarrolle un plan para cuando esos sentimientos se presenten.
- 4 Practique el autocuidado**

Al igual que la teoría de la máscara de oxígeno, primero debe cuidarse a usted mismo antes de apoyar a su hijo. Implemente habilidades de afrontamientos saludables, desarrolle un plan de autocuidado, rodéese de un sistema de apoyo e exprese sus emociones, de esta manera puede servir como modelo a seguir para su hijo.
- 5 Entienda que el duelo viene en olas**

Tanto usted como su hijo tendrán días fáciles y difíciles, y es importante que usted y su hijo se den la oportunidad de sentir su dolor. Comunique si está teniendo un día difícil y alíentelos a hacer lo mismo, ya que esto puede prevenir malentendidos.
- 6 Establezca/mantenga rutinas**

Los niños necesitan rutina y normalidad para sentirse en control, apoyados y consolados. Mantenga los límites consistentes y claros para proporcionar un ambiente seguro para todos.
- 7 Pida ayuda**

Puede ser difícil pedir ayuda. Manténganse conectados con su sistema de apoyo y anime a su hijo a buscar amigos y adultos a los que pueden acudir cuando necesitan apoyo. Busque recursos en su área que puedan ayudar a su hijo a construir su apoyo social con otros que entiendan por lo que están pasando.
- 8 Haga nuevos recuerdos**

Recuérdelo a su hijo que está bien sentirse feliz y crear nuevos recuerdos. Organice días en familia como: ir a caminar, visitar lugares nuevos, ir al cine, crear nuevas tradiciones, etc.



COMO AYUDARSE UNO MISMO: PARA NIÑOS

AQUÍ HAY ALGUNAS IDEAS DE COSAS QUE PUEDES HACER PARA AYUDARTE A SENTIRSE MEJOR CUANDO LOS TIEMPOS SON DIFÍCILES.

MUEVE TU CUERPO

Mueve tu cuerpo. Juega, corre, brinca, baila, pégale a un globo, gritar en una almohada.



RECARGA

Recarga tu fuerza haciendo lo siguiente: durmiendo mucho, comiendo y tomando agua.



SIÉNTATE Y RESPIRA

Toma algunas respiraciones profundas. Intenta hacer burbujas, huele las flores, o simplemente observa que tan rápido estas respirando y trata de respirar lentamente. Exhala un poco más de lo que inhalas.

ACTÚA CON CALMA

Intenta moverte a un velocidad lenta por un momento, siéntate en un espacio tranquilo o escucha música suave.

DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

Habla amablemente contigo mismo como lo harías con un amigo. Ejemplos: "Tu puedes hacerlo." "Estas haciendo lo mejor que puedes." "Resolverás esto."



FORTALEZA

Encuentra algo que sabes hacer bien y hazlo no importa que sea. Celebra los éxitos, no importa que tan pequeño sean. Ejemplos: Llegar a la escuela a tiempo, recordando la tarea, ayudando a un amigo, metiendo un gol en un juego de futbol.

ENCUENTRA CONSUELO

Escoge un objeto o haz algo que te trae consuelo. Puedes

ser algo simple como una piedra. Tenlo contigo para sentirte consolado cuando lo necesites.

BUSCA APOYO

Busca personas con las que puedas hablar cuando te sientas sin animo. Ejemplos: Amigos, miembros de familia, maestros, entrenador, o consejero.



SEA CREATIVO

Exprésate a través del arte, escribir, dibujar, bailar, o escuchar/tocar música.

PERMITE EMOCIONES

Recuerda que está bien sentirse triste o enojado. No necesitas ser fuerte todo el tiempo. Esta bien si lloras, especialmente cuando estas hablando o pensando de tu persona especial.

COMO AYUDARSE UNO MISMO: PARA (LOS) ADOLESCENTES

AQUÍ HAY ALGUNAS COSAS SIMPLES PARA CUIDARTE A TI MISMO:

MUEVE TU CUERPO

Baila, corre, practica un deporte, limpia, estírate, o golpea una almohada. Un poco de movimiento puede ser la gran ayuda.

RECARGA TU BATERÍA

Trata de dormir lo suficiente, comer alimentos saludables y energizantes, y beber mucha agua.

RECUERDA RESPIRAR:

Respira profundamente. Comience notando tu respiración e intenta a hacerla más despacio. Exhala un poco más de lo que inhalas.

YENDO MÁS DESPACIO:

Cuando sientes que todo va demasiado rápido, tómate un minuto para moverte lentamente, sentarte en un espacio tranquilo o escuchar música suave.

USA UN DIÁLOGO INTERNO DE APOYO

Habla amablemente contigo mismo como lo harías con un amigo. Intenta decir: "puedes lograr esto", "estás haciendo lo mejor que puedes en este momento", o "lo resolverás".

IDENTIFICANDO TUS FORTALEZAS

Haz algo en lo que seas bueno, sea lo que sea, y celebra las pequeñas victorias. Podría ser tan simple como llegar a la escuela a tiempo, recordando la tarea, ayudando a un amigo, metiendo un gol en un juego de futbol.

MANTENTE CONECTADO

Elije un objeto o algo para recordarle de tu persona especial. Puede ser alguna pertenencia de tu persona especial o una piedra especial que encuentres. Mantenlo contigo para sentirte conectado cuando más lo necesites.

IDENTIFICA ALIADOS DE APOYO

Busque a las personas en tu vida en las que confías con las que puedes hablar y están presente para escuchar. Es posible que necesites diferentes personas para diferentes necesidades (una persona con la que puedes hablar profundamente, otra persona que te hace reír y / u otra que lo anime).

USAR SALIDAS CREATIVAS

Exprésate a través del arte, escribe en un diario, dibuja, baila o escucha/ crea música. Recuerda que esto es solo para ti así que no te preocupes por como se ve o suena.

SÉ QUE ESTAR EMOCIONAL ESTÁ BIEN

A veces solo necesitas llorar. No tengas miedo de liberar emociones y dejarlas salir. Encuentra formas seguras de hacer esto. Ejemplos: llorar con un miembro de la familia/amigo o aprieta una pelota anti-estrés.

HAY DÍAS LLUVIOSOS

Esta actividad ofrece una manera de promover una conversación con su hijo sobre los diferentes estados de ánimo que podrían tener y las cosas que podrían provocar estos humores diferentes.

Conversación

¿Qué es un humor?

¿Cómo son los humores como el clima?

¿Te das cuenta cuando cambian tus humores? ¿Qué los cambia?

¿Cómo es “mal humor” para ti?

¿Qué te ayuda cuando estás de “mal humor”?

¿Cómo podemos ayudarnos unos a otros si estamos teniendo un mal día?

Instructions:

Tal como el clima, el estado de ánimo cambia. El estado de ánimo es como una persona se siente adentro, como triste, nerviosa, asustada o feliz. Podrían pasar muchos días, divertidos, soleados y, de repente, un día deprimente, lluvioso y malo puede aparecer.

1. Dibuja una imagen de algo que te hace sentir como un día deprimente, lluvioso y malo.
2. Después, dibuja lo que te hace sentir mejor cuando estas de “mal humor”.



Materiales

Papel

Algo para escribir/
dibujar (bolígrafo, lápices,
marcadores, o crayones)

Objetivo

Para explorar como manejar diferentes estados de ánimo, al igual que a veces tenemos que aprovechar al máximo el día lluvioso.

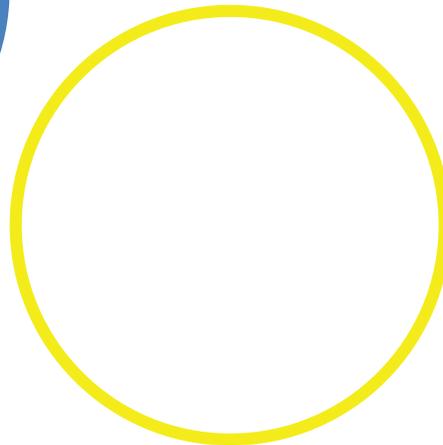
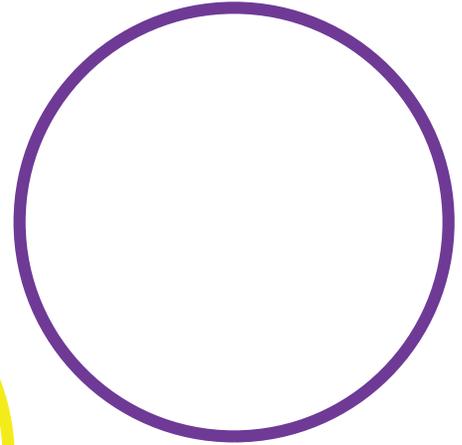
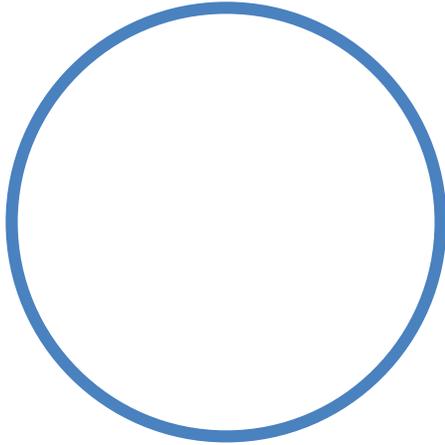
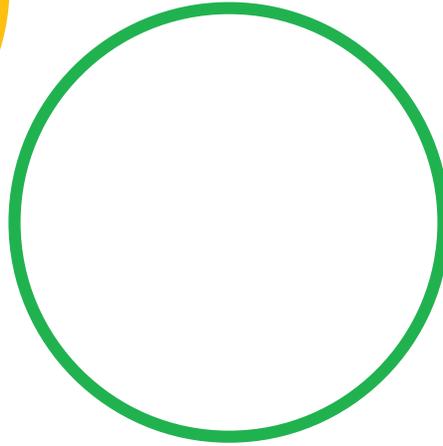
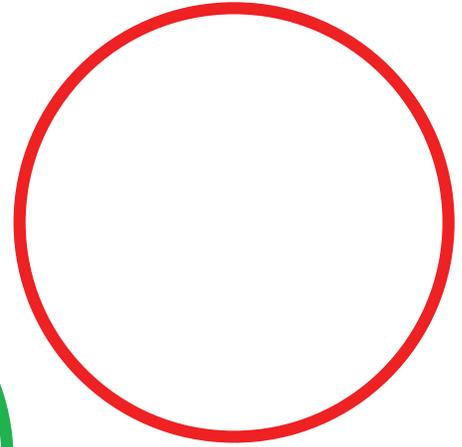
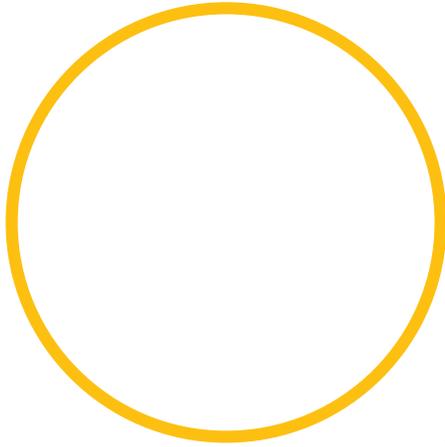
Tiempo Necesario

Aprox. 15-30 minutos

HAY DÍAS LLUVIOSOS



¿CUÁLES SON TUS HUMORES?



Algunos humores de los cuales puede elegir:

entretenido/a – enojado/a – irritado/a – avergonzado/a – incómodo – agridulce – soso/a – aburrido/a
– tranquilo/a – calmado/a – alegre – confundido/a – enfadado/a – deprimido/a – desilusionado/a –
energético/a – enfurecido/a – entusiasmado/a – agotado/a – coqueto/a – frustrado/a – mareado/a
– melancólico/a – agradecido/a – gruñon/a – feliz – optimista – indiferente – molesto/a – celoso/a
– perezoso/a – aislado(a) – querido/a – loco/a – malhumorado/a – nervioso/a – entumecido/a –
positivo/a – tranquilo/a – pesimista – relajado/a – inquieto/a – apurado/a – triste – satisfecho/a
– impactado/a – absurdo/a – adormilado/a – inteligente – engañoso/a – estresado/a –
sorprendido/a – agradecido/a – conmovido/a – incómodo/a – extraño/a

¿QUE TE CONSUELA?

A todo el mundo le gusta sentirse consolado. Pero a veces tenemos que trabajar para sentir ese consuelo. Cuando estás pasando por un día duro, ¿cuáles son las cosas que te consuelan? Quizá sea el enrollarte en una cobija y ver tu película favorita, o pasar tiempo con tu mejor amigo. ¿Alguna vez has pensado en cómo se siente el consuelo, a qué sabe o a qué suena?

Algunas personas piensan que el consuelo se siente como un cálido abrazo, el primer día de primavera, o como tener mucha energía.

¿Cómo sientes tú el consuelo?

Algunas personas podrían decir que el consuelo sabe a dulces, a helado, a chocolate o a un cono de nieve.

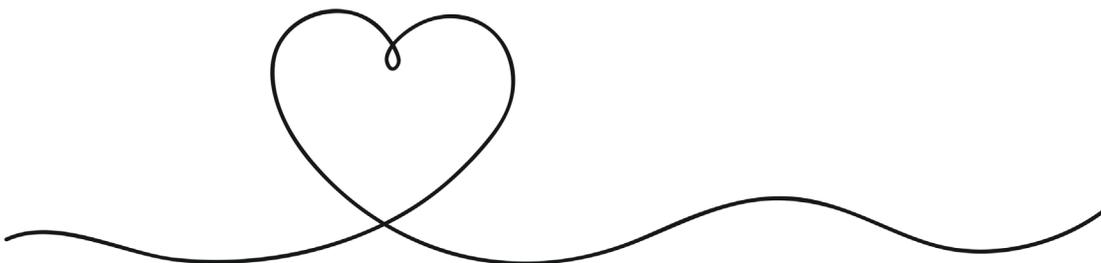
¿A qué te sabe el consuelo?

Algunas personas piensan que el consuelo suena como un río, como un paseo por la playa, como la música o como el silencio.

¿A qué te suena el consuelo?

Algunas personas piensan si el consuelo pudiera hablar, diría que todo va a estar bien. Puedes hacerlo, estoy aquí si me necesitas.

Si el consuelo pudiera hablar, ¿qué te diría a ti?



Sacando los Miedos a la Luz

Si estuvieras en un cuarto oscuro y te diera miedo, ¿qué harías?

Podrías encender la luz, para así poder ver si en realidad hay algo ahí. "Alumbrar algo" (o hablar sobre cosas que dan miedo) puede ayudarte a que te parezcan menos miedosas.

Si algo atemorizante pasara de verdad, ¿cómo reaccionarías? ¿qué pasaría después?

¿Quiénes son las personas que te apoyan?
¿Crees que esas personas te podrían ayudar cuando estés asustado/a?
¿Cómo te podrían ayudar?

Conversación

¿Cuál es una de las cosas que te dan miedo?

¿Te asustas en las noches? ¿Cuáles son algunas de las cosas que te asustan en la noche?

¿Qué puedes hacer para ayudarte cuando te sientes con miedo?

Comparte con tu familia algunas de las cosas que te asustan, y descubre cosas que los asustan a ellos también.

Instrucciones:

Muchas veces a los niños les cuesta entender por que están asustados. Cuando les pregunte por qué están asustados quizás respondan, "porque está oscuro," o "me da miedo el closet." Usted puede ayudar a su niño explorando más a fondo lo que los puede estar asustando. Esto puede ayudar a "alumbrar sus miedos."

1. Pinta una foto de lo que te da miedo.
2. Para la próxima foto, pinta lo que te ayuda a sentirte mejor.

Materiales

Papel
Algo para escribir/
dibujar (bolígrafo, lápices,
marcadores, o crayones)

Objetivo

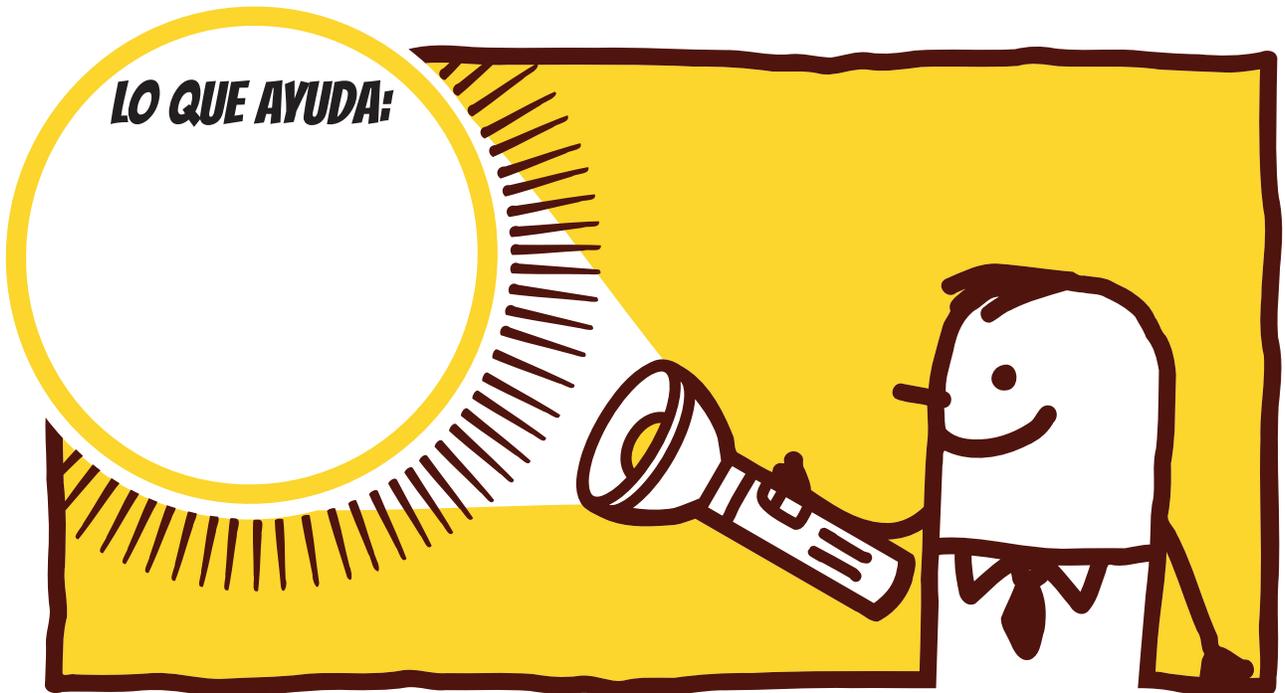
Para explorar los miedos que son "de verdad" y los miedos que "no son de verdad".

Tiempo Necesario

Aprox. 15-30 minutos

SACANDO LOS MIEDOS A LA LUZ

Escribe uno de tus miedos y que te ayuda cuando te asusta.



Ejercicio para Relajación

El miedo tiene un componente físico. Esto también ocurre con otras emociones como la tristeza o la rabia. Este ejercicio para calmarse le enseña a los niños como calmarse físicamente.

Practique este ejercicio con sus niños. Enséñeles a tomarse su tiempo cuando inhalen el aire, absorbiendo el olor de las flores imaginarias, y luego exhalando como si estuvieran soplando velas de cumpleaños. Haga que sus niños repitan este ejercicio varias veces.

Las personas que participen en esta actividad encontrarán una nueva forma de calmarse y aprenderán una nueva técnica para lidiar con emociones complicadas.

Materiales

Folleto

Objetivo

Explorar maneras para calmar físicamente el cuerpo.

Tiempo Necesario

Variable

Instrucciones:

Muchas veces a los niños les cuesta entender por que están asustados. Cuando les pregunte por qué están asustados quizás respondan, "porque está oscuro," o "me da miedo el closet." Usted puede ayudar a su niño explorando más a fondo lo que lo puede estar asustando. Esto puede ayudar a "alumbrar sus miedos."

1. En el folleto, coloree las flores y las velas.
2. Respira profundamente varias veces y observa cómo se siente tu cuerpo.
3. La siguiente vez que te sientas angustiado acuérdate de este ejercicio para calmarte.

EJERCICIO PARA RELAJACIÓN

Colorea las flores y las velas. Respira profundamente varias veces y observa cómo se siente tu cuerpo. La siguiente vez que te sientas angustiado acuérdate de este ejercicio para calmarte.

Paso 1:
Cierra tus ojos
y respira
profundamente –
como si estuvieras
oliendo flores
hermosas.

Paso 2:
Ahora bota todo el
aire – como si
estuvieses soplando
velas de
cumpleaños.

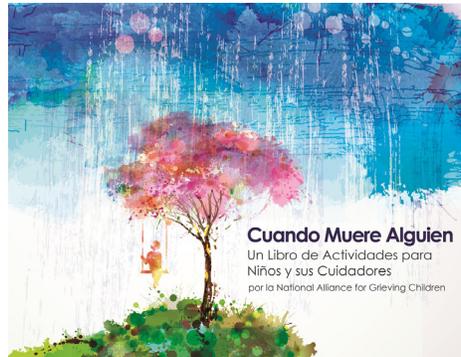


Opción para pintar mas:





National Alliance for Grieving Children



Available at
amazon

Las actividades utilizadas en este folleto han sido adaptadas
del libro de actividades del NAGC

Quando Muere Alguien: Un libro de actividades para niños y sus cuidadores

El libro de actividades está dirigido a niños de primaria y proporciona información valiosa a los padres y cuidadores sobre cómo el duelo impacta a los niños. En las páginas del libro se encuentran actividades para niños diseñadas para ayudarles a expresar, comprender, y enfrentar mejor su duelo. Cada página también ofrece orientación sobre cómo los adultos pueden conectarse con sus hijos en temas muy difíciles sobre la muerte, muriendo y duelo.



***Un agradecimiento especial a Amy Liebman Rapp/Alex Cares for Grieving Youth®
por apoyar este folleto.***

Alex Cares for Grieving Youth®, creador de iniciativas innovadoras y asociaciones, es una fundación sin fines de lucro que se asocia con personas y organizaciones que buscan encender un cambio social transformador en el área del duelo, la pérdida y el duelo de niños y el desarrollo juvenil. Hemos demostrado un compromiso con la diversidad, la equidad y la inclusión, especialmente en términos de raza y género.