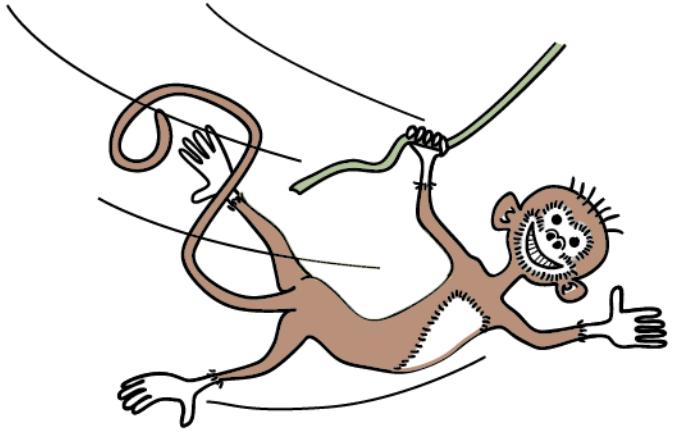




COVID-19

**Un manual de
acompañamiento
para niños en
proceso de duelo**



Derechos reservados © 2021 Cloud9World™ Corp.

Creación y adaptación por:

Luisa M. Sánchez de Tagle y Robertha Calderón Larracilla

www.cloud9worldmexico.com

info@cenfova.com

Cloud9World™ y todos sus títulos, logos y personajes están registrados bajo la firma comercial de Cloud9World™ Corp. Todos los derechos reservados.

Prohibida, bajo las sanciones establecidas por la ley, la reproducción parcial o total, el almacenamiento en cualquier sistema de reproducción de datos, la distribución y la transformación de esta publicación por cualquier medio o procedimiento mecánico o electrónico sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright".

La infracción de los derechos aquí descritos puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual

¿Por qué hicimos este manual?

En Cloud9World México, una de nuestras prioridades siempre ha sido el enseñar que las Habilidades Socioemocionales son herramientas de vida que al implementarlas nos muestran distintas perspectivas para afrontar procesos que pueden resultarnos difíciles de sobrellevar. Lamentablemente, la pandemia ha hecho que varios niños experimenten la pérdida de un ser querido, por lo que a través de este manual, buscamos acompañarlos mediante distintas actividades que les permitan expresarse y trabajar las fases del duelo desde la perspectiva socioemocional.

Esperamos les sea de utilidad.

Índice



4 PRINCIPIOS
UNIVERSALES PARA
ENTENDER LA MUERTE



5 ¿QUÉ ES EL DUELO



6 MANIFESTACIONES
DEL DUELO



7 HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES
COMO APOYO



8 ESTRATEGIAS PARA
ENFRENTAR EL DUELO



9 ACEPTAR LA REALIDAD
DE LA PÉRDIDA



16 ELABORAR LAS
EMOCIONES
RELACIONADAS
CON EL DUELO



22 ADAPTARSE A LA
VIDA SIN EL SER
QUERIDO



28 RECOLOCAR
EMOCIONALMENTE AL
SER QUERIDO Y
SEGUIR VIVIENDO

Índice



34 RECOMENDACIONES GENERALES



35 FORMAS DE APOYAR A LOS NIÑOS



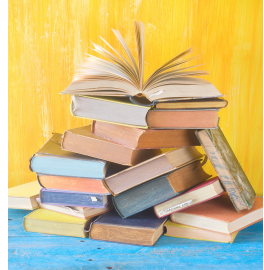
36 CONSEJOS PARA DETENER EL COVID-19 UTILIZANDO LAS HSE



37 ¿QUÉ ES CLOUD9WORLD?



38 LIBROS CLOUD9WORLD/CLUB DE JADE



40 BIBLIOGRAFÍA





Principios universales para entender la muerte

Cuando un ser querido muere, es normal que nos cueste trabajo comprender el proceso. En el caso de los niños, va a depender en gran parte de su entendimiento cognitivo. Por esta razón, les compartimos los siguientes principios que los ayudarán a asimilar la experiencia vivida y a conformar su propio significado de la muerte:

1. Todo lo que muere no vuelve a vivir. La muerte es irreversible y hay que ayudarle a los niños a comprender que es una condición definitiva.

2. Todos vamos a morir algún día. Para los niños pequeños resulta complicado entender el concepto de tiempo al hablar de la muerte, porque una vez que experimentan un episodio pueden pensar que sucederá nuevamente muy pronto. Para evitar esa angustia, debemos hablar de forma sincera, utilizando un lenguaje que ellos entiendan.

3. Al morir, las funciones vitales se detienen. Es importante que los niños entiendan que cuando alguien fallece deja de pensar, sentir, oír oler, y respirar, pero que ellos siempre pueden honrarlos en su memoria.

4. Toda muerte tiene una causa. La curiosidad de los niños muchas veces los lleva a hacerse varias preguntas sobre por qué murió una persona, por esta razón es bueno explicarles la razón física de la muerte para evitar confusiones y esclarecer sus dudas.



¿Qué es el duelo?

Es un proceso normal y natural que nos ayuda a aceptar y adaptarnos a la pérdida.

Al experimentarlo reconocemos la presencia de diversas emociones, pensamientos y sensaciones físicas entremezcladas.

Su evolución es muy personal y resulta incomparable porque todos lo afrontamos de manera única.

No tiene una duración determinada, pero sabemos que para salir de ese estado hay que demostrar una predisposición al cambio y decidir avanzar de manera voluntaria.



Manifestaciones del duelo

Cada niño enfrenta y expresa de manera distinta su proceso de duelo. Según el psicólogo W. Worden algunas manifestaciones esperadas son:

Proceso físico-cognitivo

Fatiga
Tensión
Inquietud
Agresividad
Preocupación

Emociones y sentimientos

Tristeza
Enojo
Culpa
Ansiedad
Soledad
Confusión
Alivio
Insensibilidad

Conductas

Evasión del tema
Sueños
Llorar
Ateorar objetos
Búsquedas fugaces

Pensamientos


Confusión
Preocupación
Incredulidad
Alucinaciones
breves

Habilidades Socioemocionales como apoyo

Uno de los objetivos principales de las Habilidades Socioemocionales es brindarnos las herramientas necesarias para afrontar circunstancias complicadas en la vida.

A través de ellas y de la práctica podemos descubrir una nueva visión de nuestras fortalezas y ser más conscientes del apoyo que recibimos de las personas que nos rodean.

En el duelo, no es la excepción, aunque es un proceso difícil, las habilidades nos permiten apreciar lo bueno de la vida y nos brindan motivos para recordar que eventualmente volveremos a sonreír y que todo el aprendizaje de esta situación ayudará en nuestro crecimiento personal.

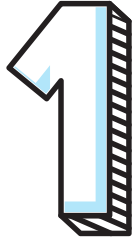


Las Habilidades Socioemocionales son un proceso de aprendizaje que al ponerlo en práctica en nuestra forma de actuar, nos ayuda a comprender y manejar nuestras emociones, establecer y lograr metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás y tomar decisiones responsables.
¡A través del aprendizaje de los valores, es que podemos adquirir estas habilidades!

Estrategias para afrontar el duelo



*te invitamos a realizar las
siguientes actividades:*

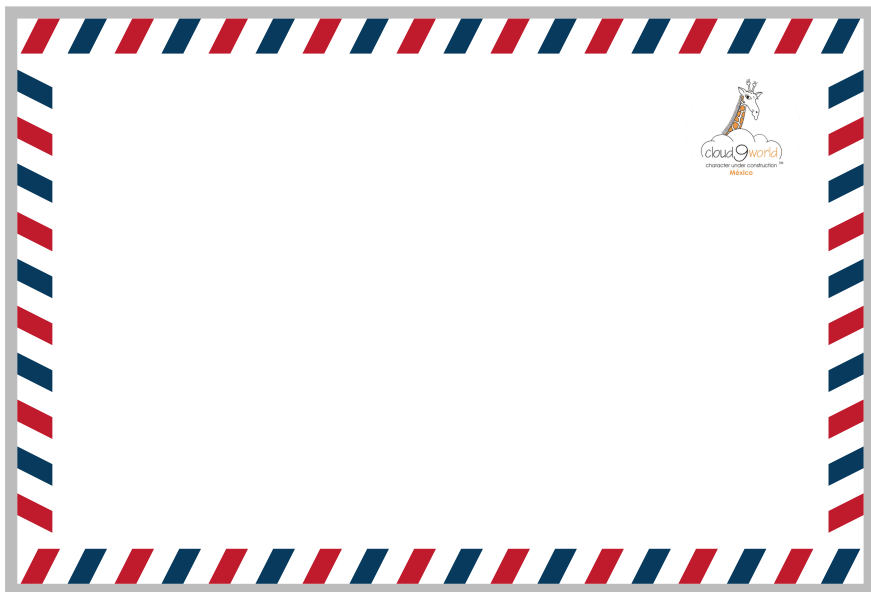


**Aceptar la realidad
de la pérdida**



*Una manera de sentirnos mejor es
expresándole unas palabras de despedida a
nuestro ser querido que murió.
¿Qué le dirías?*

Esríbele una carta:



Es normal sentirse triste por la pérdida de alguien querido y cercano a nosotros, recuerda que hay personas que te apoyan durante esta etapa y puedes expresarles cómo te sientes.

Investiga acerca de tu ser querido para conocerlo mejor.



¡Pega una foto juntos!

Nombre y edad:

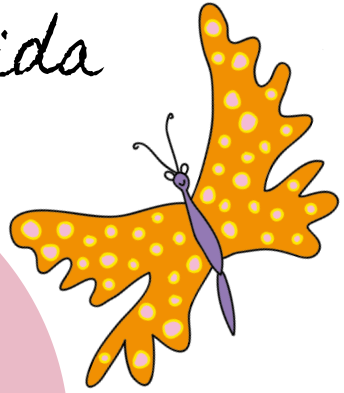
¿De qué murió?

Comida favorita:

¿Qué le gustaba hacer?

¿Qué valores lo definían?

Aceptando los cambios de la vida



Cosas que
cambiarán:

- _____
- _____
- _____
- _____

Cosas que no
cambiarán:

- _____
- _____
- _____
- _____

ten la confianza
de preguntar



¿Tienes dudas sobre qué pasa cuando alguien muere?

¿Tienes dudas sobre por qué murió?

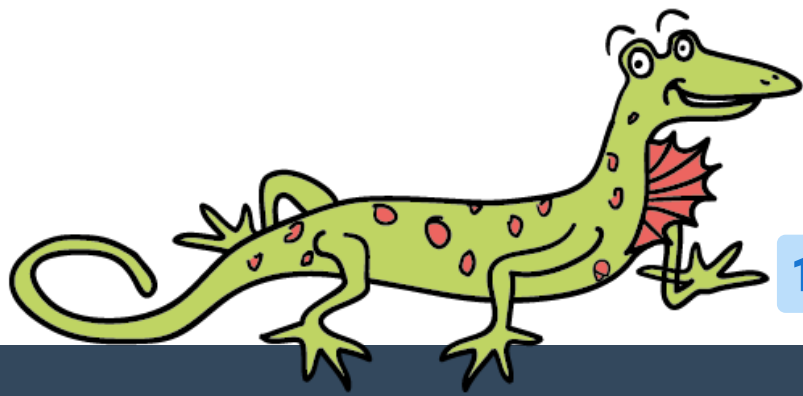
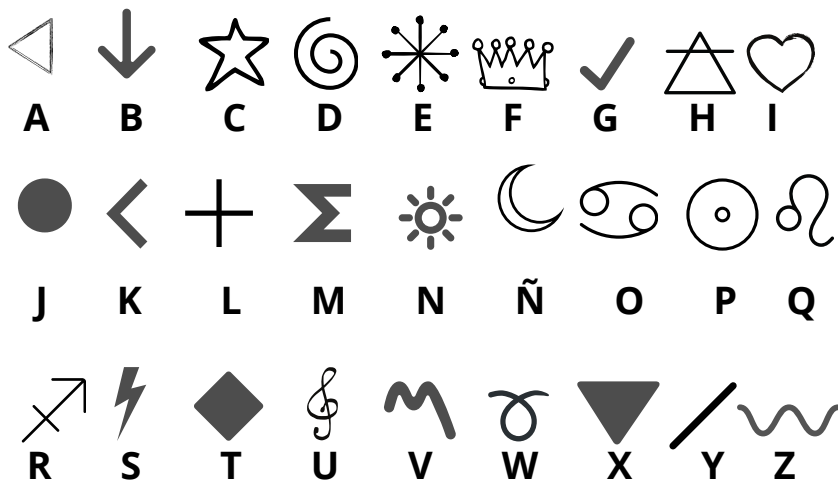
¿Hay algo que te gustaría saber para sentirte mejor?

¿Quiénes crees que te puedan responder?



Me gustaría decirte que...

Escribe un mensaje de despedida a tu ser querido
utilizando el siguiente código:



2

**Elaborar las emociones
relacionadas con el
duelo**



Quando pienso en ti me siento.



Feliz



Enojado



Triste



Nostálgico



Ansioso



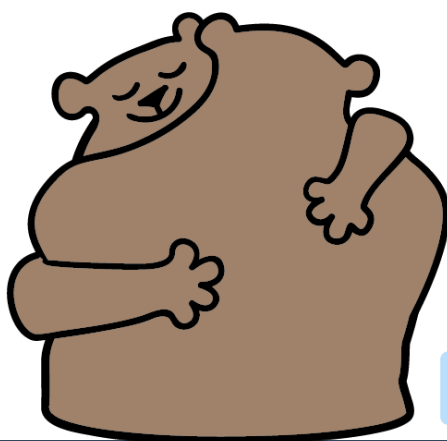
Preocupado



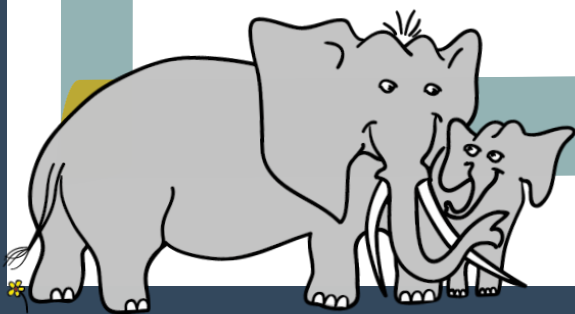
Sorprendido



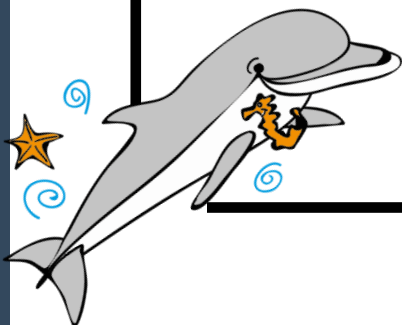
Indignado



Lo que más me duele de tu
partida es:

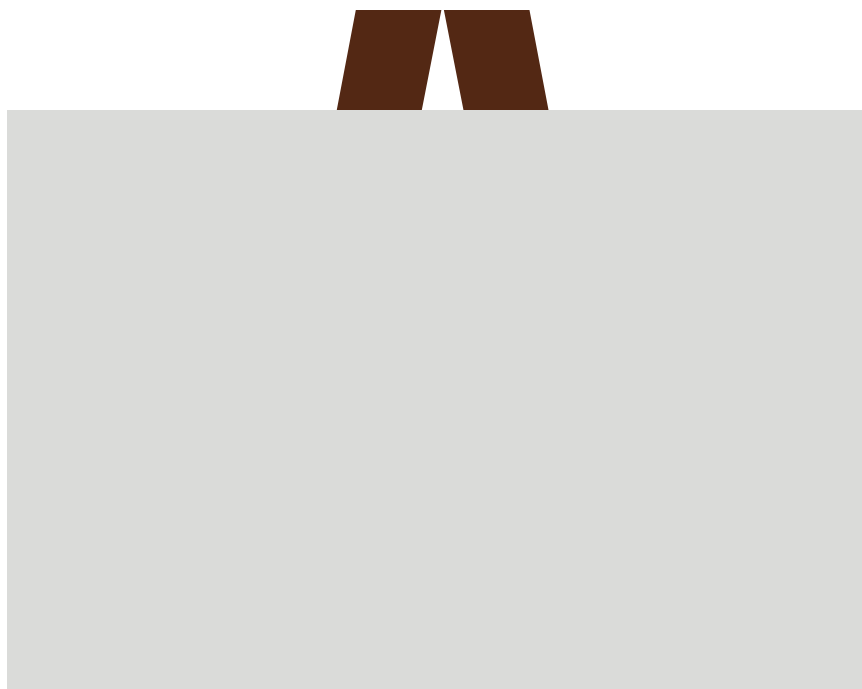


Actividades que me hacen sentir mejor



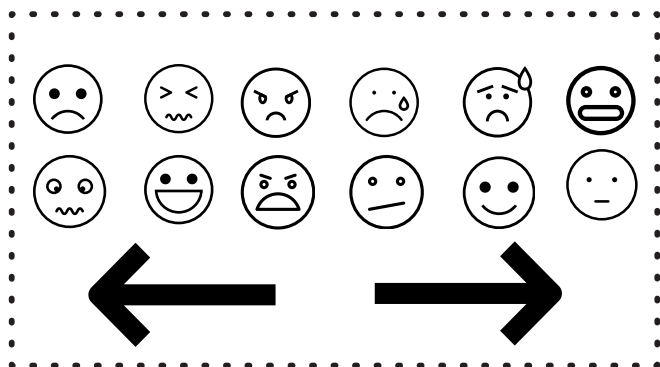
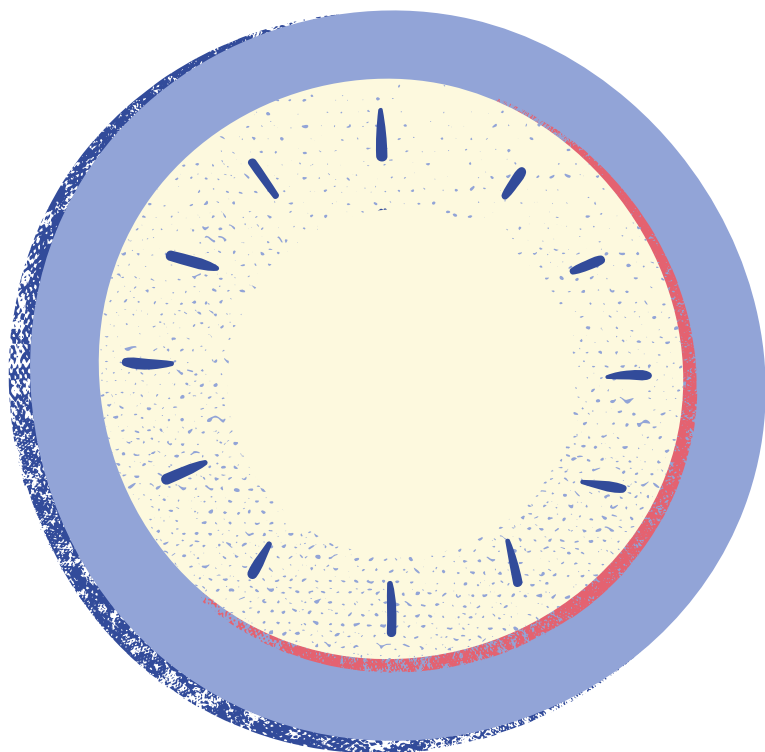
¿Qué imaginas que pasa cuando las personas mueren?

Realiza un dibujo:



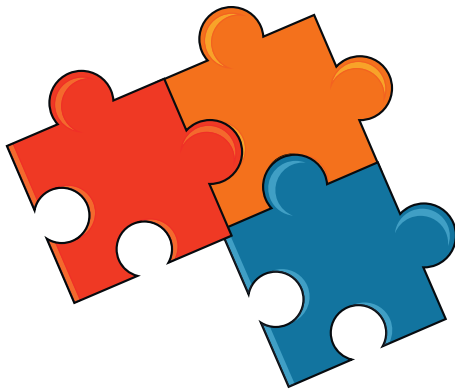
El reloj de las emociones

Crea tu propio reloj emocional, constrúyelo con los siguientes elementos y utilízalo diariamente para reconocer tus emociones.

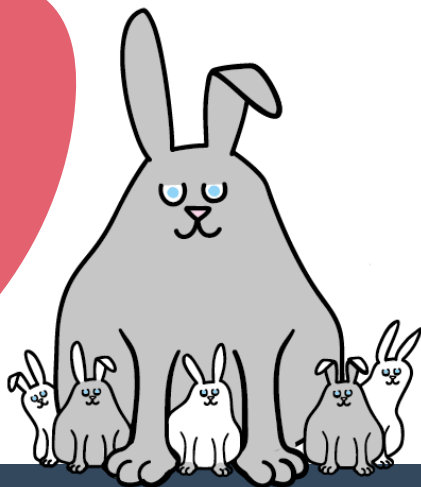
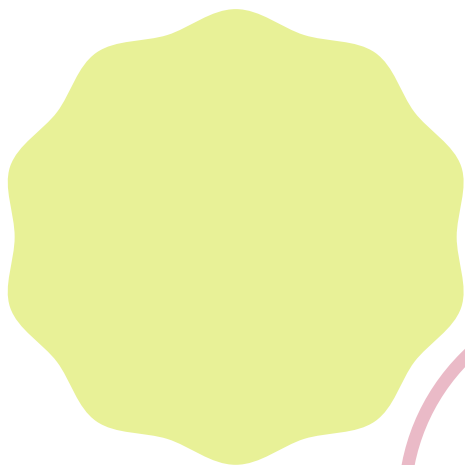




**Adaptarse a la vida sin el
ser querido
fallecido:**



Momentos que agradezco
haber compartido contigo...



¿Qué actividades te ayudan a expresar tus emociones en un momento difícil?

- | | |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Llorar | <input type="checkbox"/> Meditar |
| <input type="checkbox"/> Dibujar | <input type="checkbox"/> Escuchar música |
| <input type="checkbox"/> Gritar | <input type="checkbox"/> Leer |
| <input type="checkbox"/> Hacer ejercicio | <input type="checkbox"/> Estar con tus amigos |
| <input type="checkbox"/> Acariciar a tu mascota | <input type="checkbox"/> Salir a caminar |
| <input type="checkbox"/> Pensar en algo gracioso | <input type="checkbox"/> Bailar |



Desde que no estás aquí he
aprendido que
soy una persona.

Encierra las habilidades que te representan en un círculo.



Única



Honesta



Amable



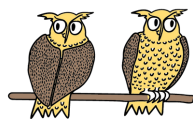
Responsable



Comprometida



Amorosa



Inteligente



Paciente



Generosa



Cooperativa



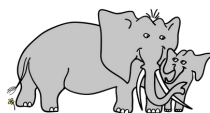
Valiente



Resiliente



Íntegra



Bondadosa

*Escribe el nombre de las personas
que te apoyan cuando
te sientes triste.*



Escribe su nombre:



Escribe su nombre:



Escribe su nombre:



Pon tu foto aquí



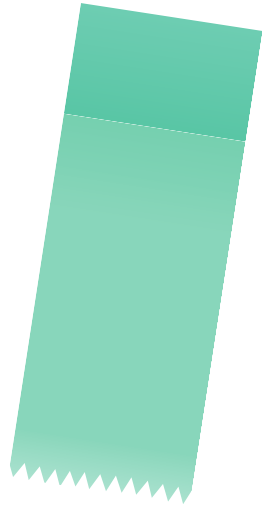
Escribe su nombre::

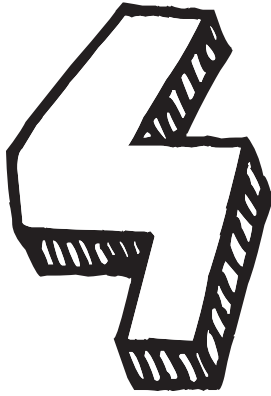


Escribe su nombre::

Palabras de amor

Escribe algunos consejos o frases que te hayan dicho, que realmente te ayudaron a sentirte mejor:





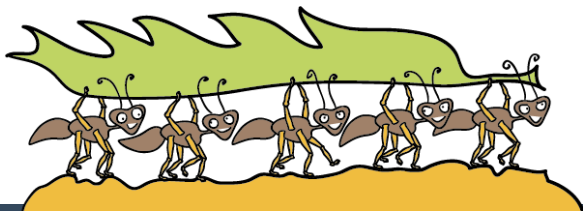
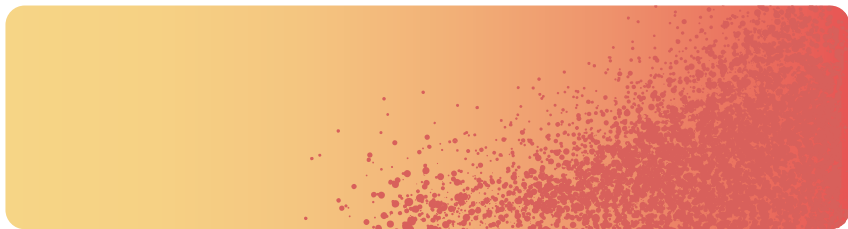
**Recolocar emocionalmente
al ser querido y
seguir viviendo:**



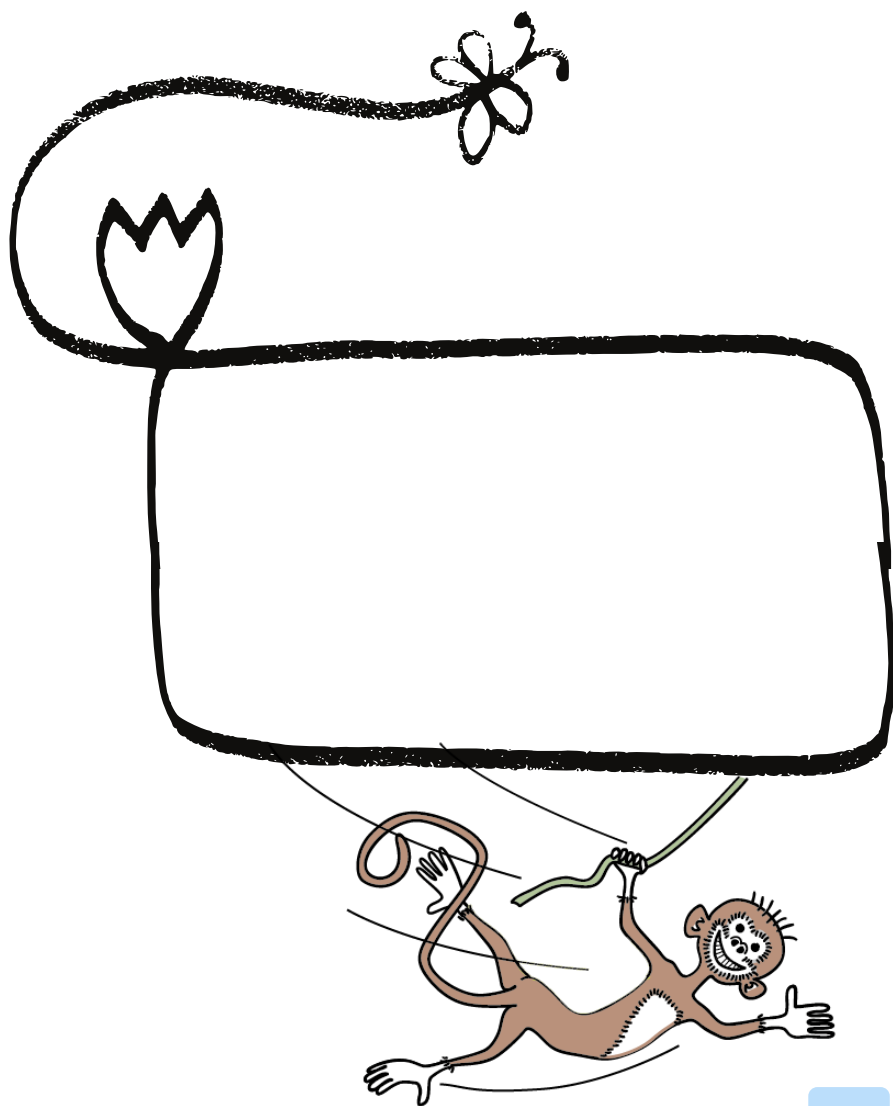
¿Qué cosas tenías en común con tu ser querido?



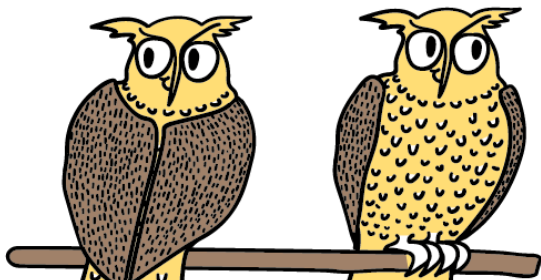
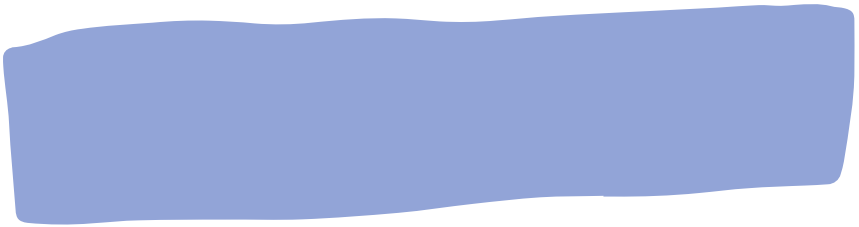
Cosas en común



El recuerdo más bonito
que tengo con mi ser
querido es:

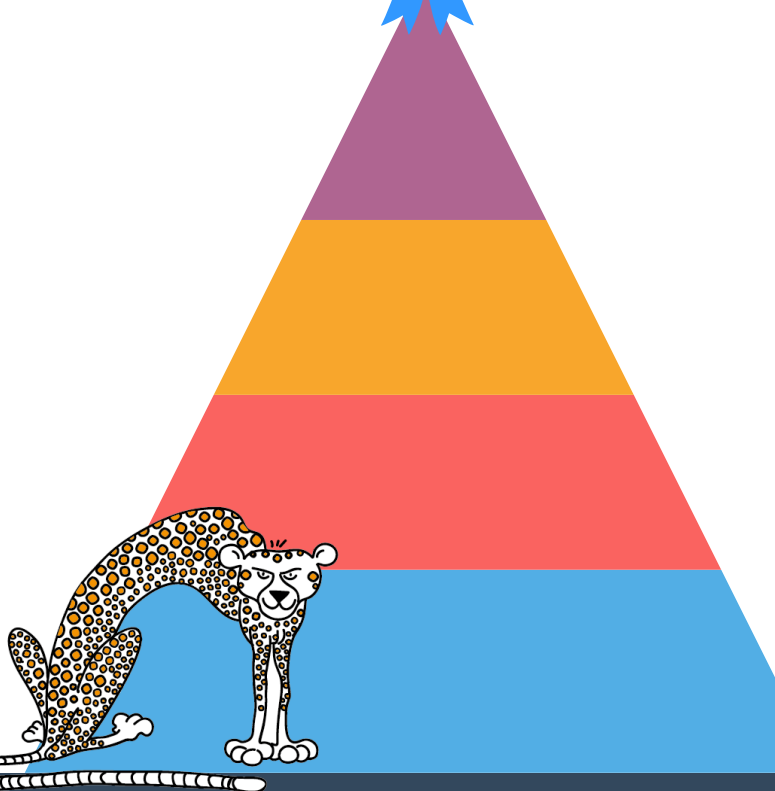


¿Qué lecciones de vida
aprendiste de
tu ser querido?



Una forma de honrar a los
que ya partieron, es a
través de nuestras acciones.

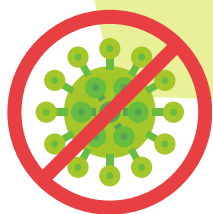
¿Qué metas te gustaría
alcanzar este año?



¿Qué Habilidades
Socioemocionales te gustaría
desarrollar en tu vida?



Recomendaciones generales



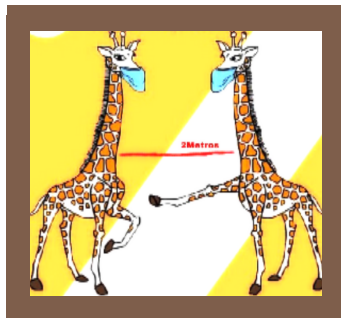
Usa cubrebocas



Quédate en casa



Mantén tu distancia



Lávate las manos constantemente



Formas de apoyar a los niños

Aspecto emocional

- Les hablaremos siempre con la verdad.
- Dejaremos que expresen lo que sienten.



Aspecto fisiológico

- Reconoceremos síntomas relacionados con la ansiedad.
- Les facilitaremos ayuda profesional si lo consideran necesario para amenizar el proceso de readaptación.



Aspecto social

- Los invitaremos a los ritos y dejarlos que decidan si quieren ir.
- Les brindaremos soporte y comprensión.



Aspecto material

- Asegurarles que tendrán cubiertas sus necesidades básicas.
- Tratar de continuar con sus rutinas.
- Dejarlos que elijan los artículos que desean conservar.



Consejos para detener el COVID-19 utilizando las HSE

- **Sé responsable.** Recuerda que tus acciones también pueden afectar a los demás.
- **Sé honesto.** Si crees que has estado expuesto al virus, infórmale a las personas cercanas para que tomen precauciones.
- **Sé resiliente.** No decaigas ante las emociones aflictivas y los cambios que pueden acompañar a la pandemia, infórmate y busca estrategias para salir adelante.
- **Sé amoroso.** Cuídate y a los que te rodean, demuéstales lo mucho que te importan a través del cuidado de su salud.
- **Sé paciente.** Sabemos que la pandemia te ha apartado de distintas actividades que te gustaban hacer; sin embargo, recuerda que muchos están poniendo todo su esfuerzo por detener la cadena de contagios, te invitamos a apoyar y hacer lo que te corresponde.



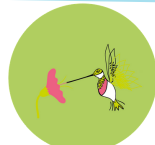
Responsabilidad



Honestidad



Amor



Paciencia

¿Qué es Cloud9World?

Cloud9World
Es el programa líder en Educación Socioemocional con presencia en 11 países, cuya implementación permite la formación integral de ciudadanos que contribuyan al bienestar de México y del mundo.



Colecciona y aprende acerca de las Habilidades Socioemocionales

32

LIBROS

PARA PREESCOLAR
O PRIMARIA



DISPONIBLES EN ESPAÑOL



Pide informes

**Mtra: Yunue Ramírez -
Especialista Educativa Digital:
55 3927 3972 | yramirez@cenfova.com**

¡Lleva el programa a casa!



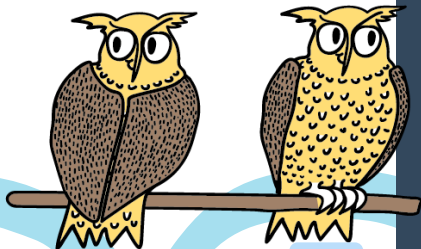
CAJA CLUB DE JADE PARA FAMILIAS

Pide informes

Mtra: Yunue Ramírez
Especialista Educativa Digital:
55 3927 3972 | yramirez@cenfova.com

Bibliografía

- Aida Espelt Salazar. (2015). Cómo elaborar las pérdidas de la infancia: una propuesta didáctica para abordar el duelo en niños de 3-6 años.. 5 de enero de 2021, de Universidad Internacional de la Rioja Sitio web: https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2847/Aida_Spelt_Salazar.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cristian Zañartu, Christiane Kramer. (2008). La muerte y los niños. 4 de enero 2021, de Revista Chilena de Pediatría Sitio web: <http://scielo.conicyt.cl/pdf/rcpv/v70n4/a>
- Joanne Cacciatore. CALEIDOSCOPIO DEL DUELO. Cuando los Niños experimentan la Muerte de un Ser Querido. MISS Foundation. Obtenido de: [Caleidoscopio_del_duelo1.PDF \(missfoundation.org\)](#).
- Loreto Cid Egea. (2016). Explícame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo.
- María Gallo, Cristina Llaca y María José Adame. (2020). Duelo por Covid-19 Porque no todas las despedidas son iguales. México: Tooltoys.
- Montserrat Estévez. (2020). MENTITA Positive Parenting Magazine. Obtenido de <https://mailchi.mp/aef737093ef5/material-didctico-gratuito>. Consultado el: 5 de enero de 2021.
- Patricia Díaz Seoane. (2016). Hablemos del Duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo.





www.cloud9worldmexico.com