



# Apoyando a Niños en duelo durante el COVID-19



## ÍNDICE

## PÁGINA

|  |       |
|--|-------|
| Introducción a Willow House                      | 3     |
| Pautas de apoyo a los Padres de Familia          |       |
| Reacciones Comunes ante el Duelo                 | 4-5   |
| Comprendiendo las Reacciones de Duelo por Edades | 6-7   |
| Pérdidas Secundarias... ¿Qué son?                | 8-9   |
| Funerales durante el COVID-19                    | 10    |
| Autocuidado y Habilidades de Afrontamiento       | 11    |
| ¿Qué son las Habilidades de Afrontamiento?       | 12    |
| Prácticas de Autocuidado                         | 13    |
| Beneficios de las Artes Expresivas               | 14    |
| Mandalas para colorear                           | 15    |
| 50 Formas de Tomar un Descanso                   | 16-17 |
| Página de Contacto                               | 18    |
|  | 19    |



# Introducción a Willow House

## ¿Quiénes Somos y Qué Hacemos?

Willow House es una organización sin fines de lucro que apoya a niños, estudiantes adolescentes, familias, escuelas, y comunidades cuando enfrentan la pérdida de un Ser querido. Somos reconocidos como líderes, a nivel regional y nacional en el campo de apoyo a niños en duelo. Proporcionamos servicios de apoyo grupales en cuatro locaciones: Arlington Heights, Chicago, Libertyville, y Bannockburn. Durante 20 años, Willow House ha proveído de este servicio a cientos de familias anualmente. Atendiendo a miles de personas a través de sus programas de extensión comunitaria que abarcan toda la región de Chicago, desde los suburbios del sur de Chicago hasta la frontera de Wisconsin y más allá.

### Servicios de Apoyo ante el Duelo Durante el COVID-19:

- Grupos mensuales de apoyo en línea a través de Zoom para adultos/cuidadores.
- Grupo mensual de Artes Expresivas en línea a través de Zoom para la Familia.
- Grupo mensual de apoyo a Sobrevivientes de una pérdida por Suicidio a través de Zoom para adultos.
- Todos los grupos son atendidos por especialistas profesionales de Willow House y por voluntarios capacitados.
- De ser necesario, referimos a las personas a terapeutas especialistas en Duelo.

La muerte de un estudiante, de un maestro o de un miembro de familia es algo que ocurre en la comunidad. Willow House tiene programas que se imparten en las escuelas, que proveen al personal con las herramientas necesarias para apoyar a los estudiantes que enfrentan una pérdida. Los maestros y el personal de la escuela, capacitados en duelo, son una importante fuente de apoyo a los estudiantes y a las familias.

### Servicios de Apoyo a Escuelas durante el COVID-19:

- Evaluaciones y Consultas con el personal de la escuela.
- Presentaciones virtuales sobre Educación en el Duelo para el personal de la escuela a través de Zoom.
- Referencias a terapeutas especialistas en Duelo.

A través de donaciones, así como de apoyo de corporativos y de fundaciones, los servicios de Willow House se brindan sin costo para nuestras familias. Somos una organización sin fines de lucro, y cualquier donación es bien recibida.



2231 Lakeside Dr. Bannockburn, IL 60015

(847)236-9300  [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)



 [WillowHouse.org](http://WillowHouse.org)



# Pautas para los Padres de Familia

## Pautas para los Padres para ayudar a los niños cuando ocurre una pérdida

Las siguientes son nuestras recomendaciones más importantes, que están basadas en las mejores prácticas y la experiencia de expertos especialistas en el campo de niños en duelo y trauma. Las políticas, los procedimientos y el enfoque general adoptados por su escuela en respuesta a una tragedia, pueden requerir que se modifiquen y adapten algunas de estas sugerencias.

Estas pautas se pueden usar al hablar con los niños acerca de una muerte por COVID-19, así como en una muerte no relacionada con la pandemia.

- 1. Hable sobre la muerte y la pandemia de manera simple y directa.** No entre en muchos detalles, especialmente con los niños más pequeños. Por lo general, harán más preguntas, a medida que las tengan y, con mayor frecuencia, se las harán a sus padres. Si no tiene respuestas a ciertas preguntas, está bien decir, "No sé la respuesta a esa pregunta, pero trataré de averiguarlo".
- 2. Use lenguaje directo y concreto.** Diga las palabras adecuadas como "accidente", "enfermedad", "falleció", "condición crítica", "sobreviviente" o "víctima". Refiérase al difunto por su nombre. La persona puede estar muerta, pero él o ella es una persona por la cual se tienen sentimientos y recuerdos.
- 3. Haga preguntas,** "¿Qué sientes?" "¿Qué has escuchado de tus amigos?", "¿Qué sabes sobre lo que pasó?" Esto le brinda a usted como padre, la oportunidad de determinar que su hijo tiene hechos precisos y no algún escenario que surgió de los rumores entre los niños, comun en cualquier comunidad. Repita este proceso, asegurándose de que tengan información precisa y pregunte directamente si necesitan más explicaciones.
- 4. Comparta algunos de sus sentimientos sobre el evento con su hijo.** Identifique y hable sobre estos sentimientos. Usted es su modelo a seguir. Comparta sus sentimientos de tristeza, pena, simpatía y preocupación. Su participación abierta le permite a su hijo expresar sus sentimientos más cómodamente, y lo ayuda a aprender empatía y preocupación por los demás.



## Pautas para los Padres para ayudar a los niños cuando ocurre una pérdida

5. **Tenga en cuenta la edad y el nivel de comprensión de su hijo y háblele a ese nivel.** No querrá abrumarlo con demasiada información y / o sentimientos que puedan ser problemáticos para ellos. Termine cada conversación sobre el evento con una declaración "positiva", como cuán seguro se siente debido a ... (Cualesquiera que sean las medidas de seguridad establecidas en y alrededor de su hogar, en sus vidas y en su comunidad) finalice con un abrazo y palabras de aliento.

6. **Puede que su hijo se aferre más a usted,** exhiba comportamientos regresivos, experimente trastornos del sueño, tenga miedo de que algo le suceda a usted o a alguien de la familia. Es posible que no pueda poner palabras a estos miedos y que ni siquiera sea consciente de estos miedos. Si su hijo se siente inseguro y asustado, necesitará mucha tranquilidad de su parte y contacto con usted. Con el tiempo, esto ayudará a que su hijo se relaje y sienta menos miedo.

7. **No dude en referirse al difunto por su nombre.** La persona puede estar muerta, pero él o ella es alguien a quien se debe recordar, hablar abierta y respetuosamente por su nombre.

8. **Dependiendo de sus puntos de vista religiosos** y la edad de su hijo, es posible que desee hablar sobre su creencia sobre lo que sucede cuando alguien muere. Tenga cuidado de no decir cosas como "Fue la voluntad de Dios", etc. Declaraciones como esta plantean más preocupaciones y preguntas de las que responden. Evite los eufemismos cuando hable con los niños sobre la muerte porque piensan más literal que los adultos.

9. **Recuerde a su hijo que está disponible para hablar** sobre cualquier pregunta o inquietud que pueda tener. Sin embargo, no espere siempre que su hijo tome la iniciativa para hablar del tema. Evite las discusiones a la hora de acostarse.

10. **Si su hijo tiene "malos sueños",** brinde oportunidades para hablar sobre ellos, ya que esta es una forma de descargar el estrés.

11. **Es posible que desee leer** un libro sobre la muerte de su hijo.



2231 Lakeside Dr, Bannockburn, IL 60015

(847)236-9300 [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)



[WillowHouse.org](http://WillowHouse.org)

## Pautas para los Padres para ayudar a los niños cuando ocurre una pérdida

**12. Amigos, familiares, vecinos, y los compañeros de escuela,** a menudo encuentran consuelo al hacer algo para honrar a la persona que murió; por ejemplo, proporcionar un memorial o abogar por una causa relacionada. Estos servicios pueden llevarse a cabo en un formato en línea a medida que seguimos las pautas para el distanciamiento social. Esto es especialmente importante porque COVID-19 ha dificultado la celebración de estos servicios a los seres queridos, de la manera tradicional.

**13. La muerte repentina y violenta,** o la muerte de una persona joven es especialmente difícil de llorar, por lo que la interrupción del sueño, el apetito y la interrupción de las actividades diarias, son respuestas normales.

**14. Algunos síntomas como respuesta al estrés interno incluyen:**

- Retirada de amigos y / o actividades escolares.
- Poca o total falta de emoción con respecto a la pérdida..
- Incapacidad prolongada para reconocer que el deceso ha sucedido.
- Reacciones extremas de dolor y / o miedo que dura mucho tiempo.
- Cambios en la salud.
- Tristeza prolongada.
- Cambios extremos en el comportamiento.

**15. Proporcionar actividades de apoyo,** brinda a los niños / adolescentes oportunidades para procesar sus sentimientos y encontrar el significado de la pérdida por sí mismos. Las actividades también pueden darles a los niños / adolescentes la oportunidad de sentirse menos desesperanzados e indefensos al hacer algo, especialmente si realizan algo especial para aquellos afectados por la tragedia.

Algunos ejemplos de actividades de apoyo y creativas incluyen:

- Escribir cartas al ser querido que murió.
- Lectura de historias ficticias o fácticas sobre las pérdidas de otras personas.
- Hacer dibujos que representen dolor y pérdida o sentimientos relacionados.
- Para los niños más pequeños, pregunte: "Si la tristeza fuera un animal, ¿cómo sería?"

**16. Si encuentra que su hijo** está presentando dificultad para asimilar la pérdida, y usted no sabe cómo manejarlo, no dude en buscar ayuda profesional. Muchos terapeutas actualmente brindan sesiones de terapia via internet.

**17. Recuerde, el dolor** es una respuesta natural y normal a la muerte.

Parcialmente adaptado de Helen Fitzgerald



2231 Lakeside Dr, Bannockburn, IL 60015

(847)236-9300 [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)



[WillowHouse.org](http://WillowHouse.org)



# Reacciones Comunes ante el Duelo

## Niños y Adolescentes

La siguiente es una guía de las reacciones comunes ante el duelo que pueden sentir los niños y adolescentes ante una pérdida.

Estos son algunos ejemplos de las emociones que sienten los estudiantes:

**Conmoción / falta aparente de sentimientos:** los niños se afligen de una manera diferente a los adultos. Su pena sigue un ritmo que pueden tolerar de acuerdo a sus habilidades de afrontamiento.

**Cambios fisiológicos:** dolores de estómago, dolores de cabeza, problemas para dormir, problemas para comer (mayor / menor), opresión en la garganta, nerviosismo / temblor / temblor, erupciones / urticaria, dolores / debilidad muscular, cansancio, falta de energía, aumento de enfermedades, (resfriados, etc.) debido al aumento del estrés, por el fallecimiento del ser querido.

**Regresión:** ansiedad por separación, necesidad de dormir / estar con los padres todo el tiempo, hablar como bebé, orinarse en la cama, sentirse "enfermo" para evitar la escuela u otras situaciones sociales, deseo de acurrucarse, necesidad de que otros cuiden de ellos, exigiendo más atención, regresión en las habilidades sociales.

**Desorganización y pánico:** ¿Quién me cuidará? ¿Moriré? ¿Morirán otros miembros de mi familia? La intensidad y la complejidad de los sentimientos pueden ser abrumadores: llorar fácilmente, hipersensibilidad, dificultad para concentrarse y dormir.

**Emociones explosivas:** enojo con la persona que murió, enojo por la muerte / situación, sentimientos de frustración, dolor, impotencia, miedo, tristeza, etc. Estos sentimientos deben expresarse de manera segura.



2231 Lakeside Dr. Bannockburn, IL 60015

(847)236-9300 [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)



[WillowHouse.org](http://WillowHouse.org)

## Niños y Adolescentes

**Comportamiento desmesurado:** pelear con los demás, hacer berrinches, enfurecerse contra todo, "No me importa", "Ya no importa", "Ya nada importa". Este comportamiento está influenciada por sentimientos de inseguridad, es decir, "No te acerques a nadie porque los perderé". Estos mensajes son la expresión externa de sentimientos internos.

**Hiper-madurez:** opuesto a la regresión, los niños o adolescentes asumen la función del padre fallecido o ausente. Los adultos bien intencionados pueden promover esto diciéndole al niño: "Ahora tú eres el hombre de la familia".

**Miedo:** miedo a que el padre sobreviviente, hermanos u otras personas, mueran. Miedo a estar "solos" cuando los padres no están emocionalmente disponibles; miedo al ver llorar a sus padres cuando ellos lloran; miedo a morir.

**Culpabilidad:** "pensamiento mágico" en niños pequeños que "deseaban" que el padre se fuera, etc. y creen que ellos fueron los causantes de esa muerte. Creer que su ser querido murió debido a su "mal" comportamiento. Sentirse culpables por las peleas con los hermanos fallecidos por llamar la atención de los padres, por ensuciar sus juguetes, su habitación, etc.

**Alivio:** Sentimiento común cuando la muerte resulta a causa de una enfermedad, sufrimiento y estrés asociado. La enfermedad ha significado una falta de "normalidad", consistencia y seguridad en sus vidas. El alivio también puede ser la reacción cuando un padre abusó del niño ... y esto también puede llevar a la culpa.

**Tristeza:** retraimiento prolongado y tristeza, generalmente cuando se enfrenta la realidad de que el fallecido ya no regresará. Pueden pasar semanas, meses o incluso años después de la muerte para darse cuenta.

**Reconciliación:** esto ocurre cuando el niño / adolescente tiene integrada la pérdida de su ser querido, ya como una realidad, y avanza en la vida con la ausencia de esa persona. Esto puede conducir a comportamientos mas normales, como la capacidad de disfrutar la vida nuevamente, más energía; el reconocimiento de la muerte y los sentimientos asociados como parte de la vida ... ahora está mirando hacia el futuro.

Parcialmente adaptado de Alan Wolfelt, "Sanando al niño en duelo"



2231 Lakeside Dr. Bannockburn, IL 60015

(847)236-9300 [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)



[WillowHouse.org](http://WillowHouse.org)



# Entendiendo las Reacciones ante el Duelo según la Edad

Debido a que cada niño es diferente y la forma de enfrentar el dolor es diferente para todos, las siguientes categorías se presentan de una forma generalizada. No necesariamente éstas encajan para todos.

## Niños pequeños entre 3-5 años de edad

### COMPRENSIÓN

- Ve la muerte como temporal, cree que la persona regresará o puede ser visitada.
- Tiene dificultades para manejar conceptos como el cielo, el alma o el espíritu.
- Siente tristeza, pero a menudo solo por un corto tiempo y a menudo se evade en el juego, dando a los adultos la impresión de que el niño no está realmente afligido.
- Sustituye el apego hacia otra persona a cambio del apego a la persona que murió.
- Necesita una rutina diaria, estructura, afecto y tranquilidad.
- Presenta comportamientos como: regresión, pesadillas, agresión, incumplimiento de sus responsabilidades.

### REACCIONES ANTE EL DUELO

- Un niño pequeño comenzará a entender la muerte a través de las palabras.
- Un niño pequeño comprende la profundidad del evento, pero puede no saber que la persona se ha ido.
- La principal expresión de sentimiento de un niño pequeño será a través de su juego.
- Una muerte afecta la sensación de seguridad de un niño pequeño.
- Un niño pequeño puede expresar sentimientos fuertes mientras duerme y sueña.
- Un niño pequeño puede abordar una pérdida más espontáneamente que un adulto y, por lo tanto, puede "recuperarse" de ella más rápido.

## Niños escolares entre 6-10 años de edad

### COMPRENSIÓN

- Comienza a comprender que la muerte es definitiva y permanente.
- Empieza a tener miedo a la muerte y a que otros mueran.
- Puede sentir culpa (pensamiento mágico) y culparse por la muerte.
- Tiene dificultad para expresar problemas y sentimientos en palabras.
- A menudo hace preguntas concretas y específicas sobre la muerte, el cuerpo, etc.
- Se identifica fuertemente con el difunto.

### REACCIONES ANTE EL DUELO

- Presenta comportamientos que incluyen: atención compulsiva, agresión, posesividad, regresión, dolores de cabeza, dolores de estómago, fobias.
- El lenguaje se está convirtiendo en la herramienta más importante para el procesamiento del duelo en el niño.
- Expresiones físicas del dolor que un niño no tiene las palabras para expresar.
- La familia es la principal seguridad del niño afligido.
- Las relaciones con sus compañeros pueden ayudar al niño en duelo a sentirse apoyado y parte del grupo.
- El rendimiento escolar y el cumplimiento de sus responsabilidades pueden verse afectados



2231 Lakeside Dr. Bannockburn, IL 60015

(847)236-9300 [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)



[WillowHouse.org](http://WillowHouse.org)

## Pre-Adolescentes entre: 11-13 Años de Edad

### COMPRESIÓN

- Reconoce que la muerte es inevitable e irreversible.
- Puede ver la muerte como un castigo.
- Conserva algunos elementos del pensamiento mágico.
- A menudo es muy curioso e interesado en los detalles "sangrientos".
- Puede proponer teorías propias o explicaciones de los motivos de la muerte.
- Puede tener muchas preguntas prácticas sobre el cuerpo, el funeral, etc.
- Pueden haber comportamientos que incluyen: agresión, posesividad, dolores de cabeza, dolores de estómago, fobias, desafío

### REACCIONES ANTE EL DUELO

- El pre adolescente es un joven lleno de comportamientos inestables. Los cambios emocionales aumentan en intensidad debido a los cambios físicos.
- Busca el apoyo de sus compañeros dejando atrás la dependencia de su familia.
- Comienza a entablar un diálogo en donde integra eventos significativos en su vida, pero aún es necesario darle salida a sus emociones.

## Adolescentes entre: 14-19 Años de Edad

### COMPRESIÓN

- Va acercándose a los niveles de pensamiento de un adulto.
- Puede preocuparse o pensar en su propia muerte.
- A menudo evita las discusiones sobre la muerte.
- Los miedos "se ven diferentes".
- Puede cuestionar las creencias religiosas.
- A menudo se siente enojado con el difunto.
- Puede temer al futuro.
- Posibilidad de comportamientos que incluyen: agresión, posesividad, dolores de cabeza, dolores de estómago, fobias, mayor actividad sexual, mayor consumo de drogas, mayor toma de riesgos, desafío, ideación suicida.

### REACCIONES ANTE EL DUELO

- La discusión de los eventos críticos se convierte en el medio principal para procesar el duelo.
- Los adolescentes pueden percibirse diferentes debido al dolor.
- Los adolescentes se centran en sí mismos y, por lo tanto, tienen un sentido exagerado de su propio papel con respecto a la muerte.
- Los adolescentes pueden luchar contra su vulnerabilidad derivado del dolor, porque pueden sentirse más dependientes de su familia en un momento en el que luchan por la independencia.
- Los adolescentes se ven afectados durante el proceso de duelo, especialmente en sus patrones de sueño y alimentación.

Adaptado del Centro Dougy para Niños en Duelo



2231 Lakeside Dr. Bannockburn, IL 60015

(847)236-9300 [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)



[WillowHouse.org](http://WillowHouse.org)



## Pérdidas Secundarias... ¿Qué son?

Cuando un familiar o amigo querido muere, no solo perdemos la presencia de esa persona como la conocíamos. Como resultado de la muerte, podemos perder muchas otras conexiones con nosotros mismos y con nuestro mundo. Los niños y adolescentes sienten estas pérdidas secundarias, y estas pérdidas y cambios pueden afectar significativamente su desarrollo. Al trabajar con niños en duelo, tenga en cuenta las siguientes pérdidas secundarias comunes que pueden hacer que la experiencia del duelo sea más compleja y desafiante. COVID-19 también pone en juego pérdidas secundarias adicionales que las familias pueden enfrentar. Cuando no se abordan estos desafíos, el duelo se complica y podría convertirse en un riesgo.

### Las tres áreas generales en las que se encuentran las pérdidas secundarias incluyen:

- Pérdida de sí mismo: yo, identidad, autoconfianza, salud y personalidad.
- Pérdida de seguridad: seguridad emocional, seguridad física, seguridad fiscal, estilo de vida.
- Pérdida de significado: metas y sueños, fe, voluntad / deseo de vivir, alegría.

### Los ejemplos específicos de pérdidas secundarias durante COVID-19 incluyen:

- Pérdida de rutina, como ya no ir a la escuela.
- Pérdida del sistema de apoyo en persona, compañeros de clase, maestros, familia extendida.
- Tener menos dinero para comprar ropa, juguetes, tomar vacaciones, ir a eventos sociales, etc.
- Perder planes para el futuro, como ir a una universidad lejana o costosa.
- Perder rituales o actividades especiales que el estudiante solo hizo con el ser querido, al no poder celebrar un funeral tradicional, o ver a su ser querido antes de morir.

### Ejemplos adicionales de pérdidas secundarias pueden incluir:

- Tener que mudarse y dejar la familiaridad de un vecindario, escuela, maestros y amigos.
- Tener un padre sobreviviente el cual tiene que conseguir un trabajo o trabajar más horas para llegar a fin de mes, estar menos en casa y prestar menos atención al niño.
- Perder amigos porque se sienten incómodos con la persona afligida.
- Perder la identidad de uno, como el rol de hermano, por ejemplo.
- Perder la capacidad de sentirse seguro y protegido, dejar de ser un niño sin preocupaciones.





# Los Funerales en Tiempos del COVID-19

## Niños y Funerales

### ¿Por qué son importantes los funerales?

- Proporciona un lugar para que las familias lloren juntas.
- Los funerales son un lugar para afligirse física y emocionalmente y permitir que uno exprese su dolor.
- Proporciona una forma de honrar la vida del difunto.
- Permitir que los niños sean parte de los servicios funerarios evita que el niño se sienta excluido, les muestra que está bien llorar, y les permite procesar el dolor de una manera saludable.

### Funerales durante una pandemia:

- El distanciamiento físico y social puede dificultar el proceso tradicional de los funerales, pero es importante saber que los funerales no son imposibles durante este tiempo.
- La familia puede elegir hacer un nuevo ritual, como plantar un árbol en honor de sus seres queridos.
- Las familias pueden organizar un servicio de funeral digital y / o transmitir el servicio en vivo a sus invitados con la ayuda del director de una funeraria.
- Las familias pueden elegir celebrar el funeral ahora con un número limitado de asistentes y organizar un servicio conmemorativo más tarde.
- Crear una expresión artística para su ser querido que pueda llevar a la tumba, poner en el ataúd / urna o guardarlo en un lugar especial en el hogar.

### Formas de involucrar a los niños en el servicio funerario:

- Siempre pregunte al niño primero cómo quiere participar. Explíqueles lo que normalmente sucede en un funeral y vea cuáles pueden ser sus sugerencias.
- Permita que el niño elija canciones o realice una expresión artística para llevarla al funeral.
- Haga que el niño ayude a elegir fotos de su ser querido para ponerlas en una presentación.
- Escriba una carta a su ser querido que se pueda colocar en el ataúd o cremarse con su ser querido.
- Encienda una vela en honor a tu ser querido.
- Visite la tumba después del funeral.

Adaptado de la Academia de duelo y pérdida de Hamilton.



2231 Lakeside Dr. Bannockburn, IL 60015

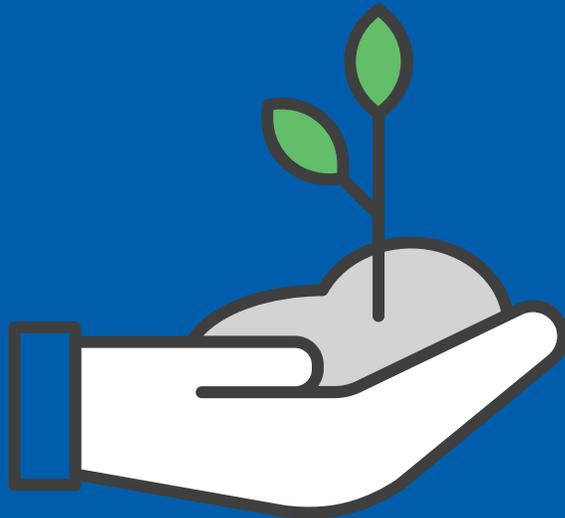
(847)236-9300 [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)



[WillowHouse.org](http://WillowHouse.org)



# Auto cuidado y Habilidades de Afrontamiento





# ¿Qué es una Habilidad de Afrontamiento?

Para Niños, Adolescentes, Maestros, y Padres

Una **habilidad de afrontamiento** es típicamente una acción o actividad que se realiza en respuesta a una emoción difícil o desafiante. Cuando nos sentimos molestos, tristes, enojados, o ansiosos, nuestra mente y cuerpo pueden responder a la emoción a través de una habilidad de afrontamiento.

Por ejemplo:

## Cuando estoy enojado:

- Rasgo un papel.
- Hablo con un amigo.
- Escucho música con el volumen alto.

## Cuando estoy ansioso:

- Escribo mis sentimientos en un papel.
- Me tapo con una cobija pesada.
- Hablo con una persona cercana sobre mis sentimientos.

## Cuando estoy triste:

- Lloro.
- Bailo al ritmo de mi música favorita.
- Miro la foto del ser querido que falleció.

## Cuando estoy estresado puedo:

- Tomar un baño.
- Encender una vela.
- Comer una deliciosa comida.

Cada persona tiene una respuesta diferente a sus emociones. Una habilidad de afrontamiento puede funcionar mejor para uno que para otro. Pruebe múltiples actividades hasta que encuentre lo que funciona para usted para ayudarlo a sentirse mejor. Consulte las siguientes páginas para obtener hojas para colorear, ejercicios de respiración, actividades artísticas y ejemplos de 50 maneras de tomar un descanso.



2231 Lakeside Dr. Bannockburn, IL 60015

(847)236-9300 [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)



[WillowHouse.org](http://WillowHouse.org)



# Prácticas de Autocuidado

## Ejercicios de Respiración para Niños, Adolescentes, y Adultos

**Respiración 4, 7, 8:** Comience inhalando por la nariz hasta la cuenta de 4, luego conteniendo la respiración hasta la cuenta de 7, y luego exhalando por la boca hasta la cuenta de 8. Haga esto 4 veces seguidas .

**Respiración alternando las fosas nasales:** tome la mano derecha, cierre la fosa nasal derecha con el pulgar, e inhale por la fosa nasal izquierda. Luego tome su dedo anular derecho y cierre su fosa nasal izquierda mientras exhala por su fosa nasal derecha. Luego respire por la fosa nasal derecha, ciérrela con el pulgar y luego exhale por la fosa nasal izquierda. Luego respire por la fosa nasal izquierda, ciérrela con el dedo anular y exhale por la fosa nasal derecha. Repetir.

**Ejercicio con los cinco dedos:** con la mano derecha o izquierda, cierre los ojos, toque el dedo índice con el pulgar y piense en un momento en que alguien hizo algo especial por usted. Ahora toque el dedo medio con el pulgar y piense en un momento en que hiciste algo especial para otra persona. Ahora toque su dedo anular con el pulgar y piense en un momento en que estaba realmente orgulloso de sí mismo. Ahora, finalmente, toque el dedo meñique con el pulgar y piense en algo o alguien por quien esté agradecido.

**Movimiento simple de Qigong:** póngase de pie con tu espalda recta. Mientras respira profundamente por la nariz con la boca cerrada, levante los brazos hacia arriba sobre la cabeza y luego, al exhalar, baje los brazos hacia los costados.

**Respiración y los dedos:** comience con el pulgar en la base del dedo índice en la misma mano. Mientras inhala, mueva suavemente el pulgar hacia la punta del dedo índice. Presione suavemente las puntas del pulgar y el dedo índice juntos y haga una pausa por un segundo o dos. Mientras exhala, mueva el pulgar suavemente hacia abajo por el dedo. Haga lo mismo con los otros dedos y el pulgar. Puede hacerlo con una mano o con ambas.



2231 Lakeside Dr. Bannockburn, IL 60015

(847)236-9300 [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)



[WillowHouse.org](http://WillowHouse.org)



# Expresarse a través del Arte

## Beneficios al Expresarse a través del Arte

La expresión creativa puede ser útil para niños, adolescentes y adultos. Cuando alguien llora la pérdida de un ser querido, encontrar palabras para describir lo que está pasando puede ser difícil. Hacer arte digital, pintar, tocar un instrumento, escribir y colorear son solo algunas de las formas en que alguien puede expresarse. La creación artística permite reflexionar y procesar el dolor de uno al dejar el pensamiento sobre papel o lienzo. También le permite honrar o conmemorar a su ser querido. A veces, garabatear libremente puede ser suficiente para liberar la tensión en el cuerpo. La expresión creativa le da a alguien la oportunidad de decir algo sin tener que hablar. El arte puede sostenerse solo como una forma de comunicación a cualquier edad.

## Ideas Creativas para la Expresión de Emociones con Niños en Duelo

**Pídale a los niños que dibujen lo que sienten:** a veces es más fácil para los niños expresar sus sentimientos a través del arte. Hacer preguntas abiertas como "¿Cómo se ve ese sentimiento?" o "Si tu sensación fuera un animal, ¿cómo se vería ese animal?" puede ayudar a darles un lugar para comenzar a explorar y expresar sentimientos.

**Instrucciones para escribir en el diario:** nunca ... me pregunto ... deseo ... - Esta actividad permite que el niño complete uno o todos estos enunciados con palabras escritas o con un dibujo. Este tipo de inicio de oraciones pueden ser formas útiles para que un niño explore y exprese pensamientos o sentimientos difíciles.

**Haga un diario artístico de sentimientos:** si bien puede ser útil para los niños expresar sus sentimientos escribiéndolos en un diario, no todos los niños pueden o se sienten cómodos expresando sus sentimientos usando palabras. Por ello, comenzar un diario artístico de sentimientos que puedan usar con el tiempo, es una excelente manera de proporcionarles una forma alternativa de expresarse. Los sentimientos se pueden expresar a través del dibujo, la pintura, los collages hechos a partir de imágenes de revistas, fotografías, etc.

**Rueda de sentimientos:** crear una representación visual, de los muchos sentimientos que tienen los niños, puede ser una gran ayuda para la exploración de ellos, así como una herramienta para ayudar a expresarse en el futuro. El niño comienza con un círculo que tiene líneas dibujadas que lo dividen como un pastel. Luego, el niño completa cada sección con un dibujo que representa cada emoción, como feliz, triste, asustado, enojado, emocionado, solo. El niño puede mantener esta rueda de sentimientos y puede usarla para ayudarse a identificar y expresar lo que siente en cualquier momento.



2231 Lakeside Dr. Bannockburn, IL 60015

(847)236-9300 [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)



[WillowHouse.org](http://WillowHouse.org)



## Todo acerca de mi Ser Querido

### Actividad Artística

Use esta plantilla para completar todas las cosas importantes que sabe sobre su ser querido usando palabras, dibujos y colores. Una sugerencia es usar el chat de video con miembros de la familia para completar esto juntos y recordar a su persona especial que murió.

El nombre completo de la persona es...

Esta persona fue mi....

Esta persona murió a causa de ...

Lo que más me gustaba hacer con esta persona era...

Mi recuerdo favorito de mi Ser querido es...

A mi Ser querido le gustaba...

Lo que más voy a extrañar de mi Ser querido es...

Con esta persona voy a compartir las historias de mi Ser amado...



2231 Lakeside Dr. Bannockburn, IL 60015

(847)236-9300 [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)



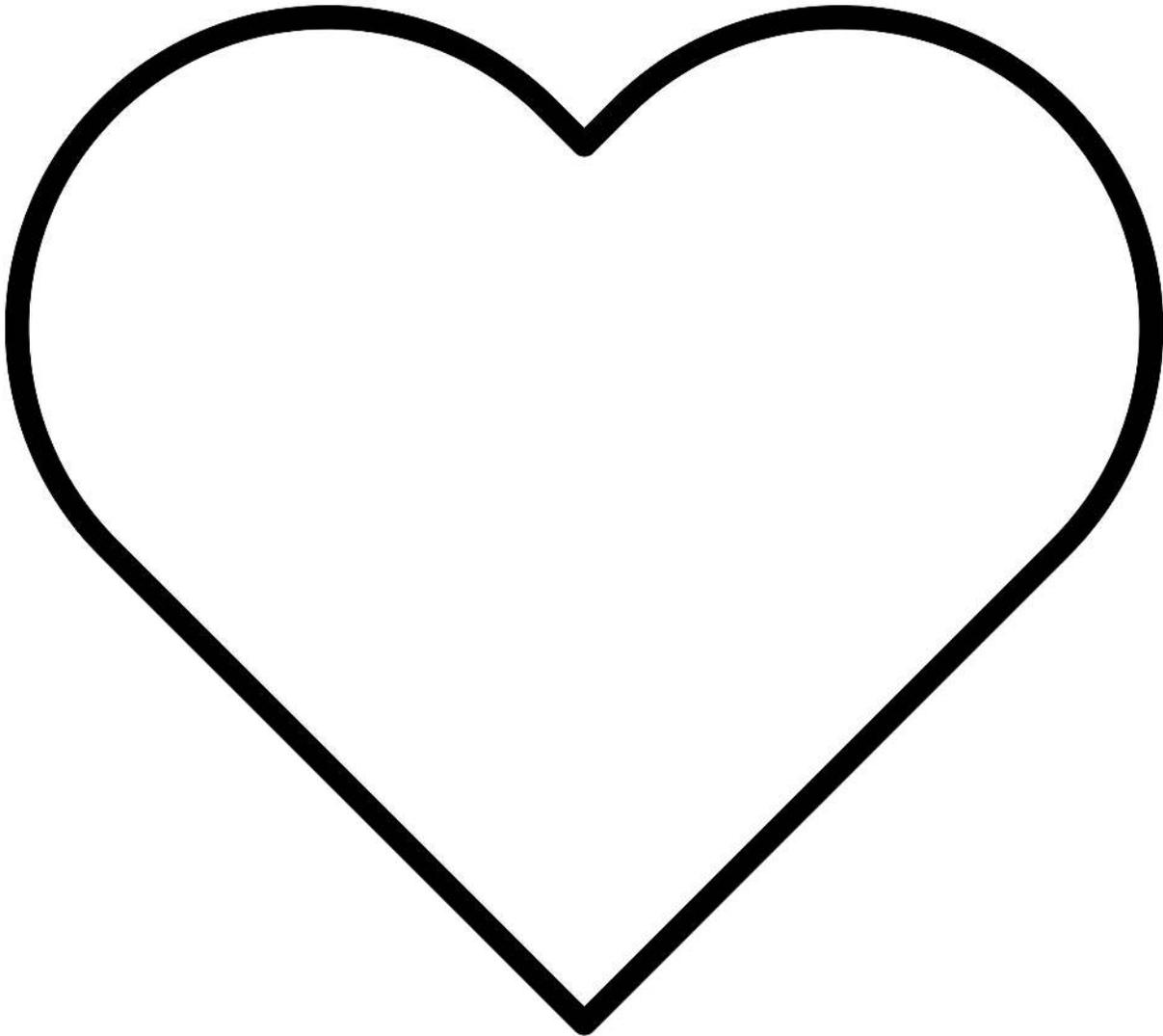
[WillowHouse.org](http://WillowHouse.org)



## ¿Qué hay en tu corazón?

### Actividad Artística

Use esta plantilla para llenar su corazón con palabras, imágenes, colores, dibujos, sentimientos, etc. Piense en lo que más amaba de su ser querido, y haga una imagen que simbolice. También puede incluir imágenes que representen a su sistema de apoyo y a sus personas que lo cuidan actualmente.



2231 Lakeside Dr. Bannockburn, IL 60015

(847)236-9300 [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)

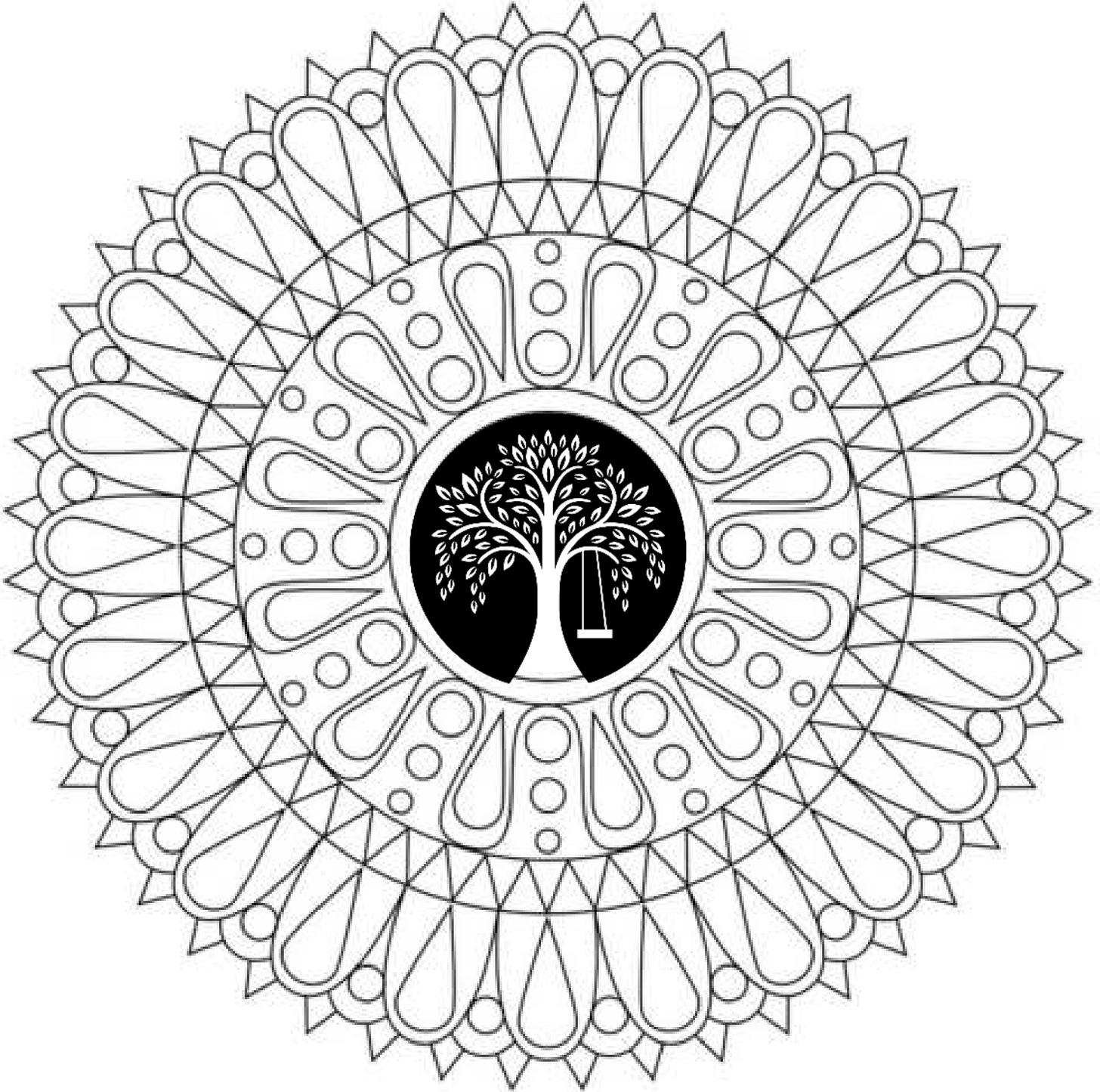


[WillowHouse.org](http://WillowHouse.org)



# Colorear un Mandala

Al Colorear un Mandala, se promueve la Atención y la Relajación



2231 Lakeside Dr. Bannockburn, IL 60015

(847)236-9300 [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)

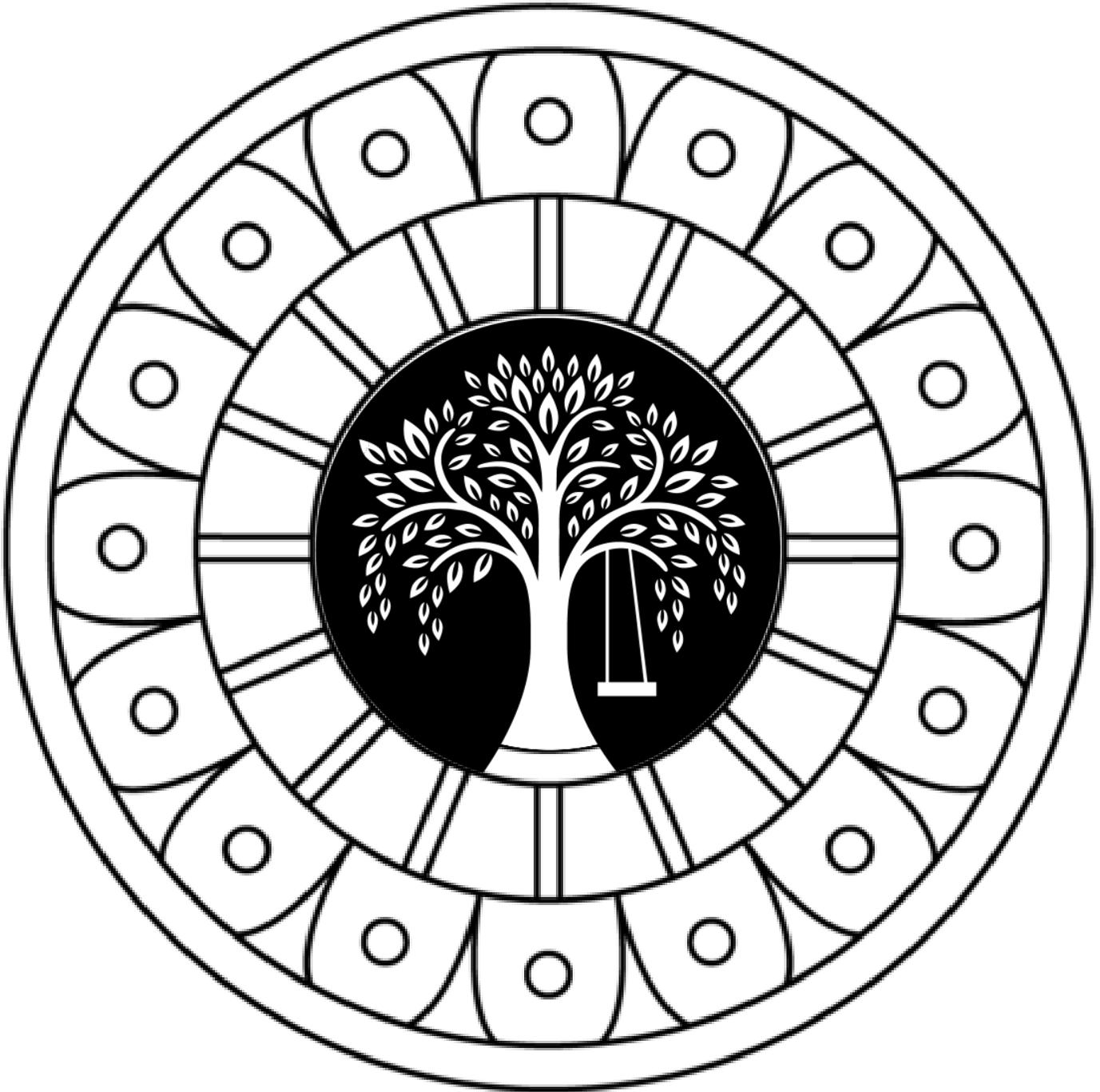


[WillowHouse.org](http://WillowHouse.org)



# Colorear un Mandala

Al Colorear un Mandala, se promueve la Atención y la Relajación



2231 Lakeside Dr. Bannockburn, IL 60015

(847)236-9300 [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)



[WillowHouse.org](http://WillowHouse.org)

# 50 Ways to Take a Break

**REST**  
your legs up on a wall

**MEDITATE**  
Notice your body

**WRITE**  
in a journal

**WALK**  
Outside

**SILENCE**  
Eat a meal in silence

**MUSIC**  
Make some music

**NATURE**  
sit in NATURE

**DANCE**  
Put on some music and DANCE

Take a Bath

Listen to Music

Take a Nap

Go to a body of water

Watch the clouds

Light a candle

Learn something NEW

Listen to a guided relaxation

Read a Book

Let out a sigh

Fly a Kite

Watch the stars

Write a Letter

2x Move twice as slowly

Take Deep Belly Breaths

Call a Friend

Meander around Town

Buy some Flowers

Find a relaxing scent

Go for a run

Take a bike ride

Create your own coffee break

View some ART

Turn off all electronics

Go to a park

Pet a furry creature

read or watch something FUNNY

Examine an everyday object with Fresh Eyes

Drive somewhere NEW

Go to a Farmers Market

Forgive Someone

Engage in small acts of KINDNESS

Climb a Tree

Let go of something

Engage in small acts of KINDNESS

Write a quick poem

Read poetry

Put on some music and DANCE

Give Thanks

Do some gentle stretches

Paint on a surface other than paper

Write a quick poem

Read poetry

Put on some music and DANCE

Give Thanks

Karen Horneffer-Ginter www.karenhg.com Art by Paula Hansen www.chart-magic.com



Contacte con Willow House:

Correo Electrónico: [info@willowhouse.org](mailto:info@willowhouse.org)

Teléfono: 847-236-9300

Sitio en Internet: [www.willowhouse.org](http://www.willowhouse.org)

Lauren Wozniak, LPC, ATR

Directora de Programas

[laurenwozniak@willowhouse.org](mailto:laurenwozniak@willowhouse.org)

