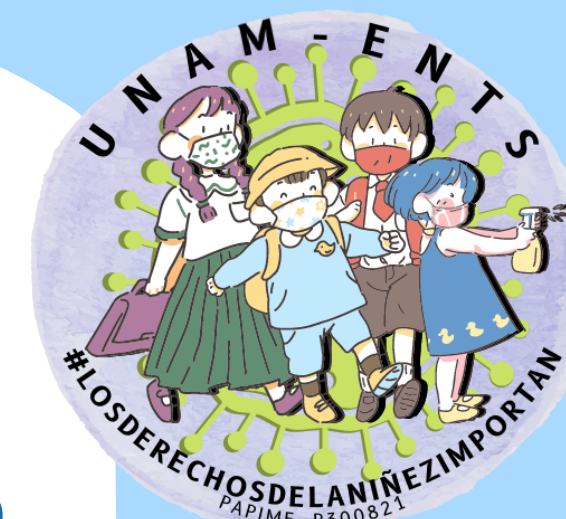




UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL DE TRABAJO SOCIAL

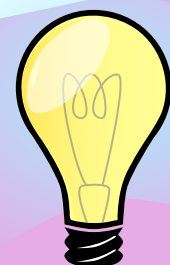
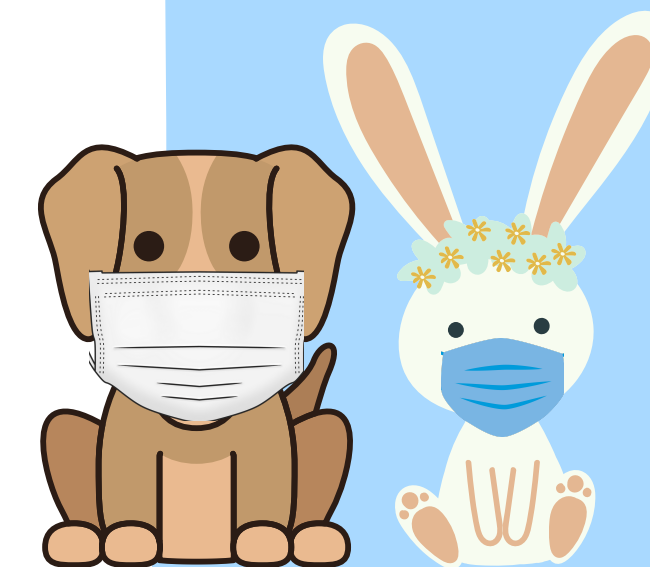
Proyecto PAPIME PE300821

Los derechos de la niñez importan: retos y desafíos ante la pandemia por COVID 19.



MANUAL

EL DUELO DE NIÑAS Y NIÑOS POR COVID 19



RESPONSABLE:

DR. PEDRO DANIEL MATÍNEZ SIERRA

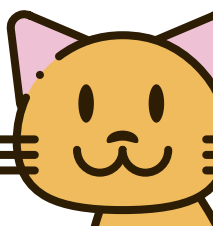
ELABORÓ: YESLENI GUADALUPE RAMÍREZ NÚÑEZ

PRESTADORA DE SERVICIO SOCIAL



ÍNDICE

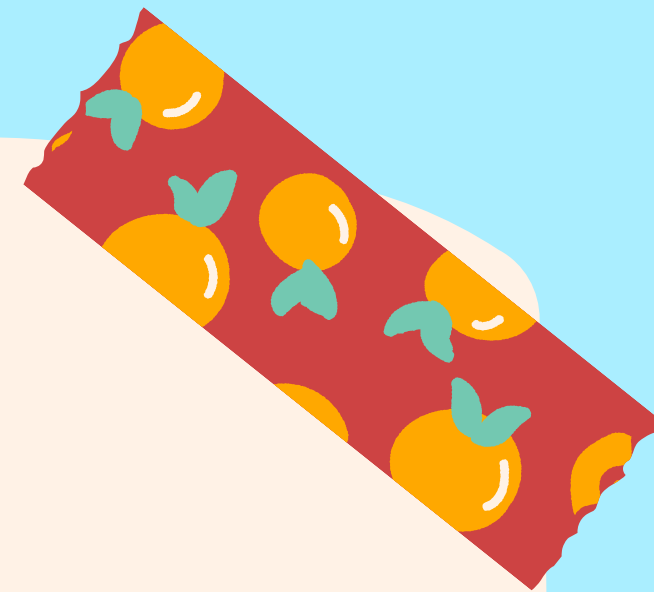
| | |
|--|----|
| 1. OBJETIVO | 3 |
| 2. INTRODUCCIÓN | 4 |
| 3. ¿SABES QUE ES EL DUELO? | 4 |
| 4. CONSEJOS MÁGICOS PARA ENFRENTAR EL DUELO ... | 8 |
| 5. ¿LOS ADULTOS CÓMO PODEMOS ACOMPAÑAR A LAS NIÑECES EN SU PROCESO DE DUELO? | 18 |
| 6. RECOMENDACIONES PARA PADRES Y MADRES..... | 20 |
| 7. DATOS DE ALERTA..... | 21 |
| 8. FUENTES CONSULTADAS..... | 22 |





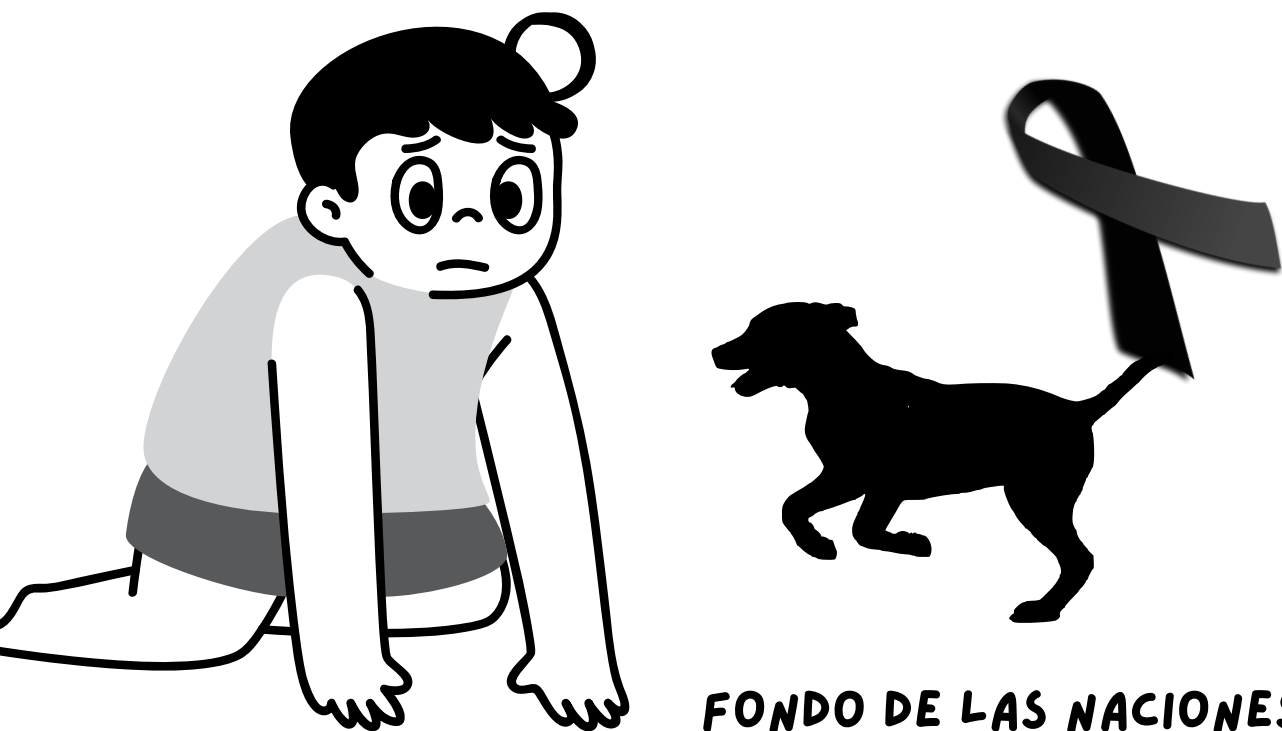
OBJETIVO:

GENERAR UNA HERRAMIENTA ÚTIL
PARA EL ACOMPAÑAMIENTO
EMOCIONAL PARA QUE LAS NIÑAS Y
LOS NIÑOS PUEDAN ABORDAR
ASERTIVAMENTE EL DUELO CAUSADO
POR LAS PERDIDAS ANTE LA
PANDEMIA POR COVID 19.



¿SABES QUÉ ES EL DUELO?

EL DUELO ES UN PROCESO RELACIONADO CON LAS PÉRDIDAS, NO SÓLO CON LA MUERTE YA QUE, EN ESTOS TIEMPOS LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS HAN VIVIDO MUCHAS PÉRDIDAS: LA RELACIÓN CON SUS AMIGOS, LA POSIBILIDAD DE SALIR A JUGAR A LA CALLE, LA VIDA ESCOLAR, EL ÚLTIMO AÑO DE COLEGIO, GRADUACIONES, FIESTAS DE CUMPLEAÑOS Y MUCHOS OTROS PROYECTOS EN SUS VIDAS.



EL DUELO ES UN PROCESO DE ADAPTACIÓN, ES UN CAMINO QUE DEBEMOS RECORRER, TANTO LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS COMO LOS ADULTOS, Y EN ESTE CAMINO TENEMOS QUE APRENDER A VIVIR SIN ESA PERSONA O SIN AQUELLO QUE HAYAMOS PERDIDO...

TODAS ESTAS PÉRDIDAS PUEDEN GENERAR SENTIMIENTOS DE MIEDO, TRISTEZA, RABIA, FRUSTRACIÓN.

¿ALGUNA VEZ
TE HAS
SENTIDO ASI?



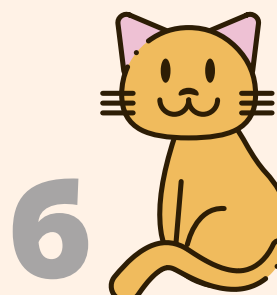
CUÉNTANOS

¿DURANTE LA PANDEMIA HAS PERDIDO A ALGUIEN
O ALGO QUE QUIERAS MUCHO?

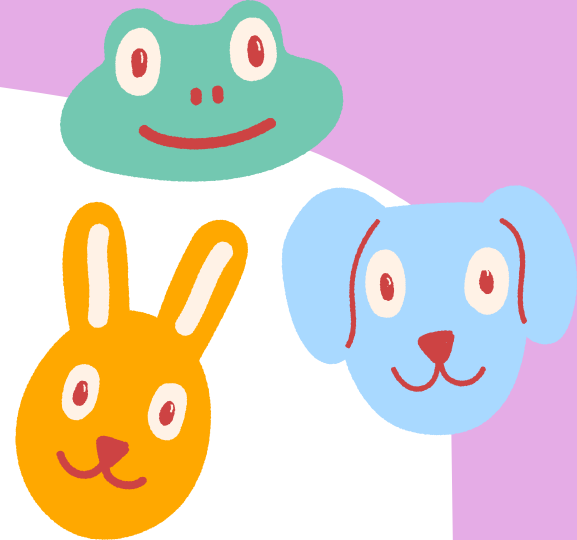
PUEDES ESCRIBIR O REALIZAR UN DIBUJO, SI LO PREFIERES PUEDES PEDIR APOYO DE UN ADULTO.



¡GRACIAS!



PARA INICIAR Y REFLEXIONAR



A PESAR DE SABER QUE LA MUERTE ES PARTE DE LA VIDA, RESULTA FUERTE Y DOLOROSO PENSAR EN ELLO Y SOBRE TODO, ACEPTARLO.



POR ESTA RAZÓN



TE BRINDAREMOS ALGUNOS CONSEJOS, ESPERANDO PUEDAN AYUDARTE A TRANSITAR TU DUELO.

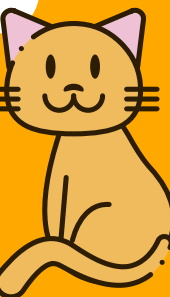
CONSEJOS MÁGICOS PARA ENFRENTAR EL DUELO

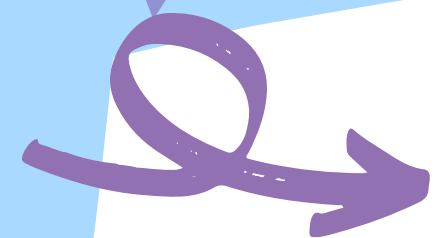


PARA SU MEJOR COMPRESIÓN, LOS VAMOS A DIVIDIR EN DOS PARTES, LA PRIMERA ES EL ÁREA EMOCIONAL Y LA SEGUNDA ES EL ÁREA FÍSICA. UNA VEZ ENTENDIDO LO ANTERIOR, COMENCEMOS...

1. ÁREA EMOCIONAL

EN ESTA PARTE ESTÁN EL CONJUNTO DE EMOCIONES QUE SE PRODUCEN EN EL SER HUMANO ANTE UNA PÉRDIDA; A SU VEZ LAS EMOCIONES DERIVADAS POR LA SITUACIÓN ACTUAL DE CUARENTENA.

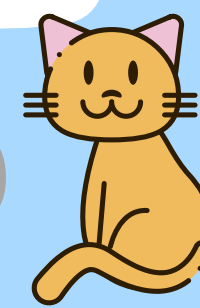
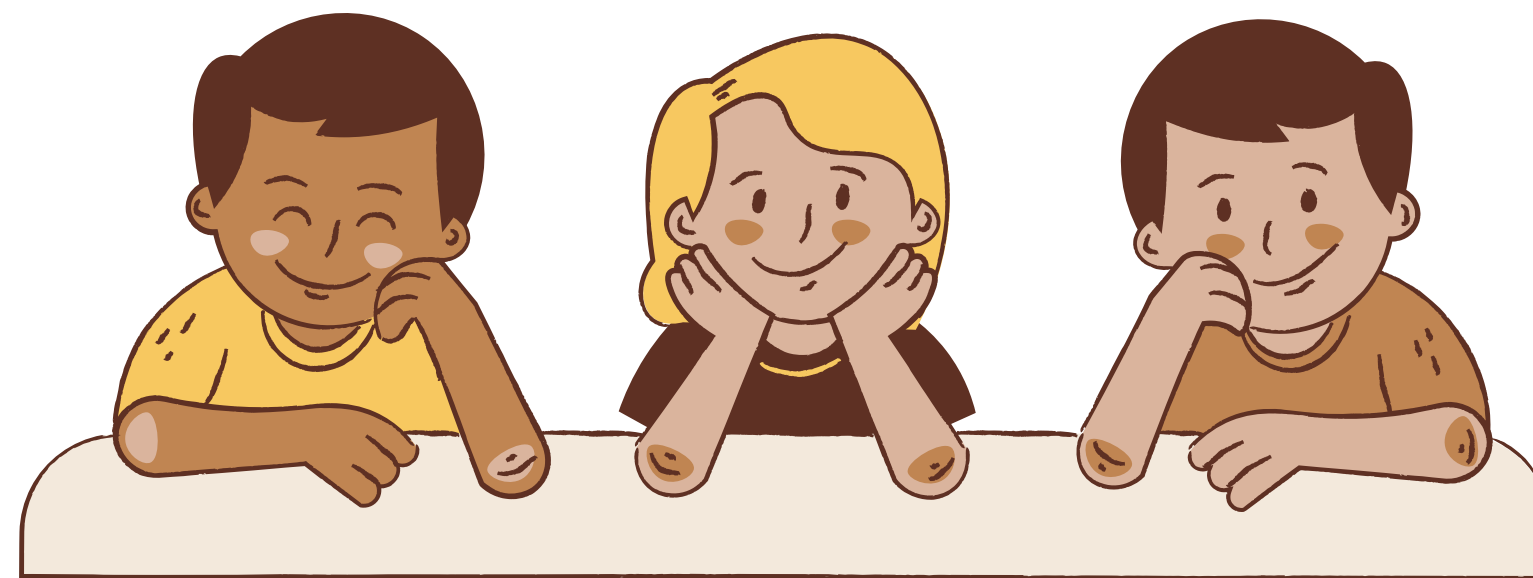




**ALGUNAS RECOMENDACIONES QUE TE PUEDEN AYUDAR A CUIDARTE
EN ESTA ÁREA SON LAS SIGUIENTES:**



**COMO YA VIMOS, EL DUELO ES UN PROCESO, Y TODAS Y TODOS
TENEMOS DIFERENTES MANERAS DE SER Y DE PENSAR. POR ESO ES
IMPORTANTE QUE ENTIENDAS QUE TODAS LAS PERSONAS LO VIVEN
DE FORMA DIFERENTE.**



2

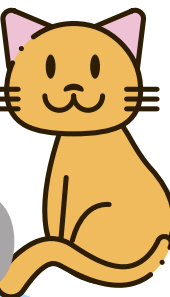
HABRÁ DÍAS EN LOS QUE TE SIENTAS MUY FELIZ Y OTROS MUY TRISTE... PERO ESTO TE SERVIRÁ PARA RECONOCER TUS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.



3



PUEDES APOYARTE REALIZANDO UNA CARTA O LLEVAR UN DIARIO EN DONDE EXPRESSES LO QUE SIENTES.



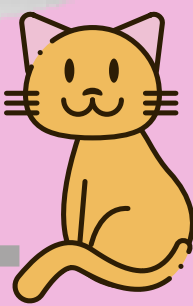
4

CONSTRUYE UNA CAJA DE RECUERDOS

EN DONDE PUEDES REÚNIR FRASES, OBJETOS, ESCRIBIR
ALGUNAS PALABRAS DE DESPEDIDA, HACER DIBUJOS Y
GUARDARLOS EN AQUELLA CAJA ESPECIAL, PARA QUE
CUANDO EL CONFINAMIENTO TERMINE PUEDES
REUNIRTE CON AMIGOS Y FAMILIARES PARA COMPARTIR
TODOS ESOS RECUERDOS.



DECÓRALA A
TU GUSTO



5

ES NORMAL QUE SURJAN EMOCIONES Y
SENSACIONES DE SOLEDAD, TRISTEZA, ENFADO,
ETC.

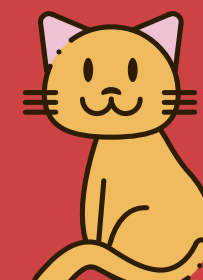


PUEDE SER
RECONFORTANTE
QUE COMPARTAS
CON LOS DEMÁS
CÓMO TE SIENTES.



6

SI LO NECESITAS
PIDE UN ABRAZO.

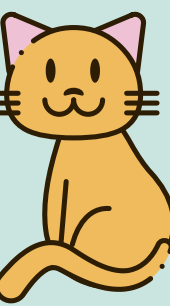
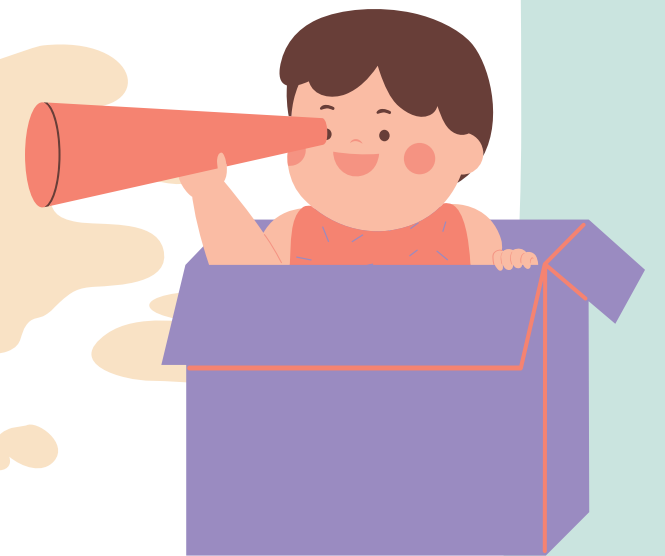


2. ÁREA FÍSICA

RECUERDA QUE TU CUERPO ES LA CASA DE TUS EMOCIONES, DE TUS PENSAMIENTOS, LO QUE GOBIERNA TUS ACTOS.



SI NO SE CUIDA EL CUERPO, TODO LO DEMÁS FALLA.



ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA ESTA ÁREA SON:

1

MANTENTE HIDRATADO
Y COME BIEN



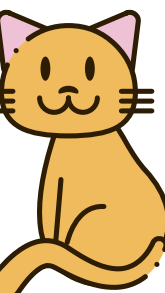
NO COMER BIEN
AUMENTA LA
IRRITABILIDAD Y
RESTA ENERGÍA



NOTA:
NI MUCHO, NI POCO, EQUILIBRA TU ALIMENTACIÓN CON
COSAS BUENAS Y SALUDABLES.



DISTRIBUYE A LO LARGO DEL DÍA PEQUEÑAS CANTIDADES DE COMIDA
SI ES QUE HAS PERDIDO EL APETITO.



2

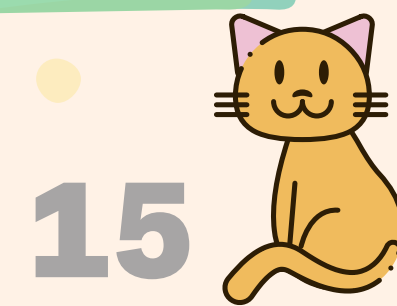
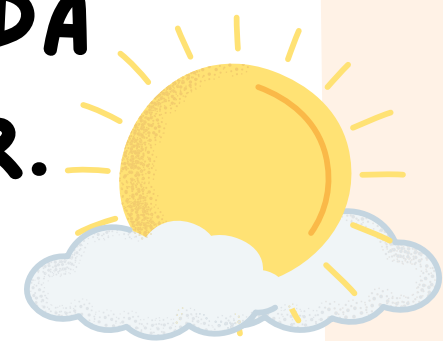
DORMIR
ADECUADAMENTE

ES NECESARIO PARA
RESTAURAR LAS
ENERGIAS DEL CUERPO



3

REALIZA
EJERCICIO
ESTO AYUDA A MANTENERTE
FUERTE, ADEMÁS AYUDA
A DESCANSAR MEJOR.



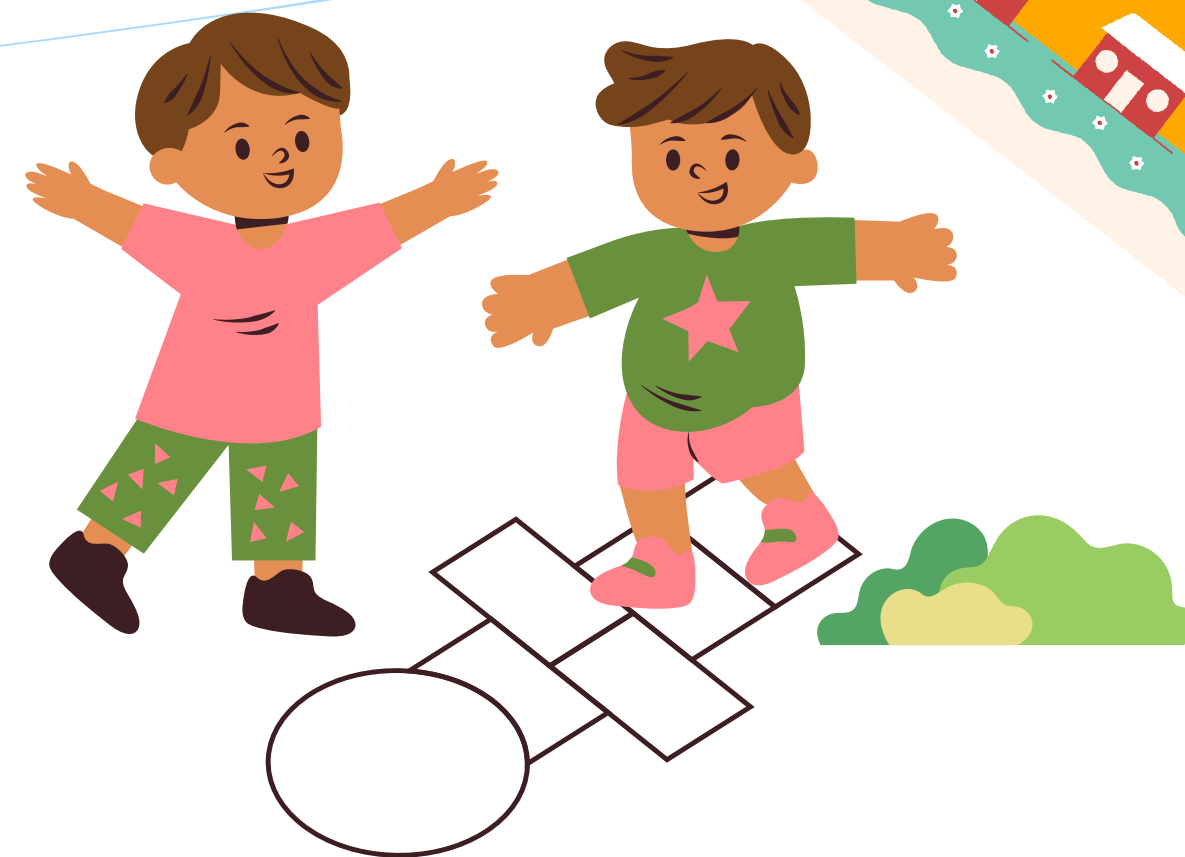
3

4

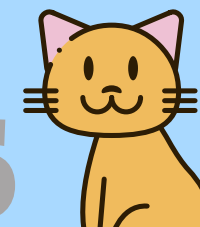
JUEGA, LEE CUENTOS,
HISTORIETAS O LO QUE A TI
TE GUSTE.



MANTENER TU MENTE OCUPADA HARÁ QUE
TE SIENTAS MUCHO MEJOR.



PUEDES BUSCAR OTRAS
ACTIVIDADES PARA
REALIZAR CON TU FAMILIA
O AMIGOS, COMO HACER
MANUALIDADES O COCINAR,
ETC.



POR ÚLTIMO...



TODAS ESTAS SON RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS, PARA BRINDARTE HERRAMIENTAS QUE TE GUIEN Y TE ACOMPAÑEN EN TU PROCESO, CADA PERSONA TIENE QUE BUSCAR LAS MÁS ADECUADAS PARA SI MISMA, DENTRO DE LA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO QUE TENEMOS EN ESTOS DÍAS Y DESDE TUS POSIBILIDADES Y NECESIDADES.

¡PUEDES EMPEZAR POR ESTABLECER UNA RUTINA DIARIA!



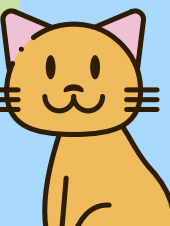
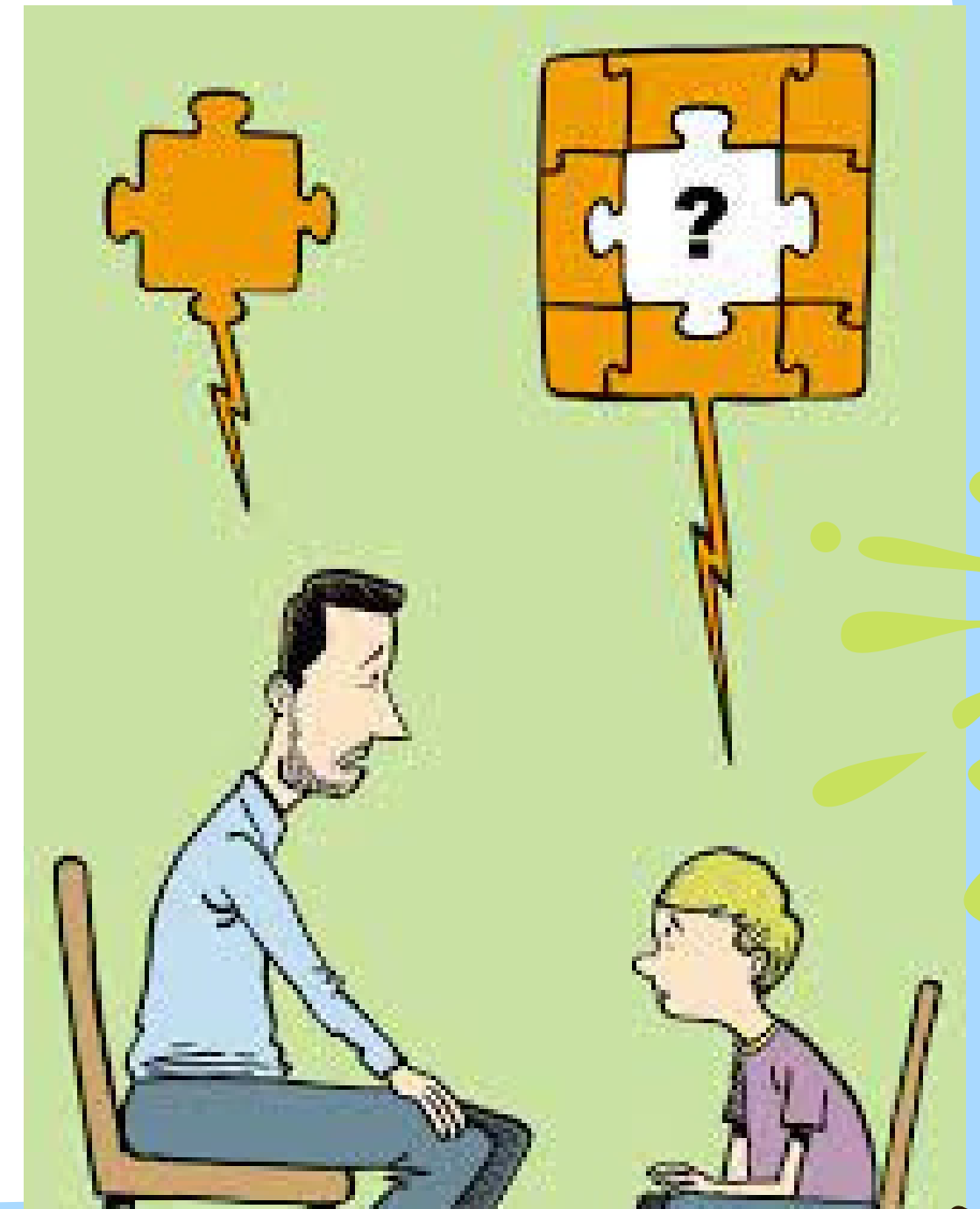


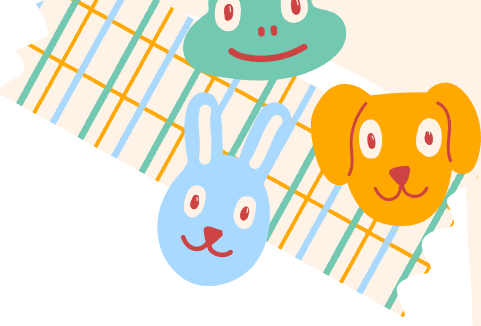
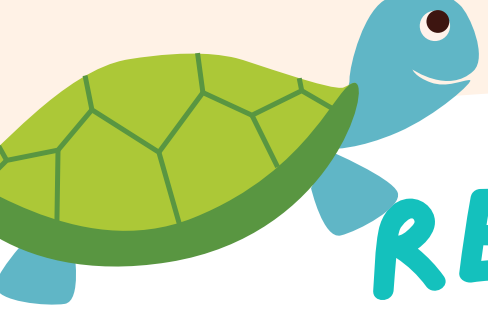
**¿ LOS ADULTOS CÓMO PODEMOS ACOMPAÑAR
A LAS NIÑECES EN EL DUELO?**

**ES MUY IMPORTANTE SABER ACOMPAÑAR A LAS NIÑAS Y LOS
NIÑOS EN EL PROCESO DE DUELO, ESCUCHARLOS,
CONTENERLOS, RESPONDER SUS DUDAS Y ESTAR CON
Y PARA ELLOS.**

¿SABES CÓMO HACERLO?

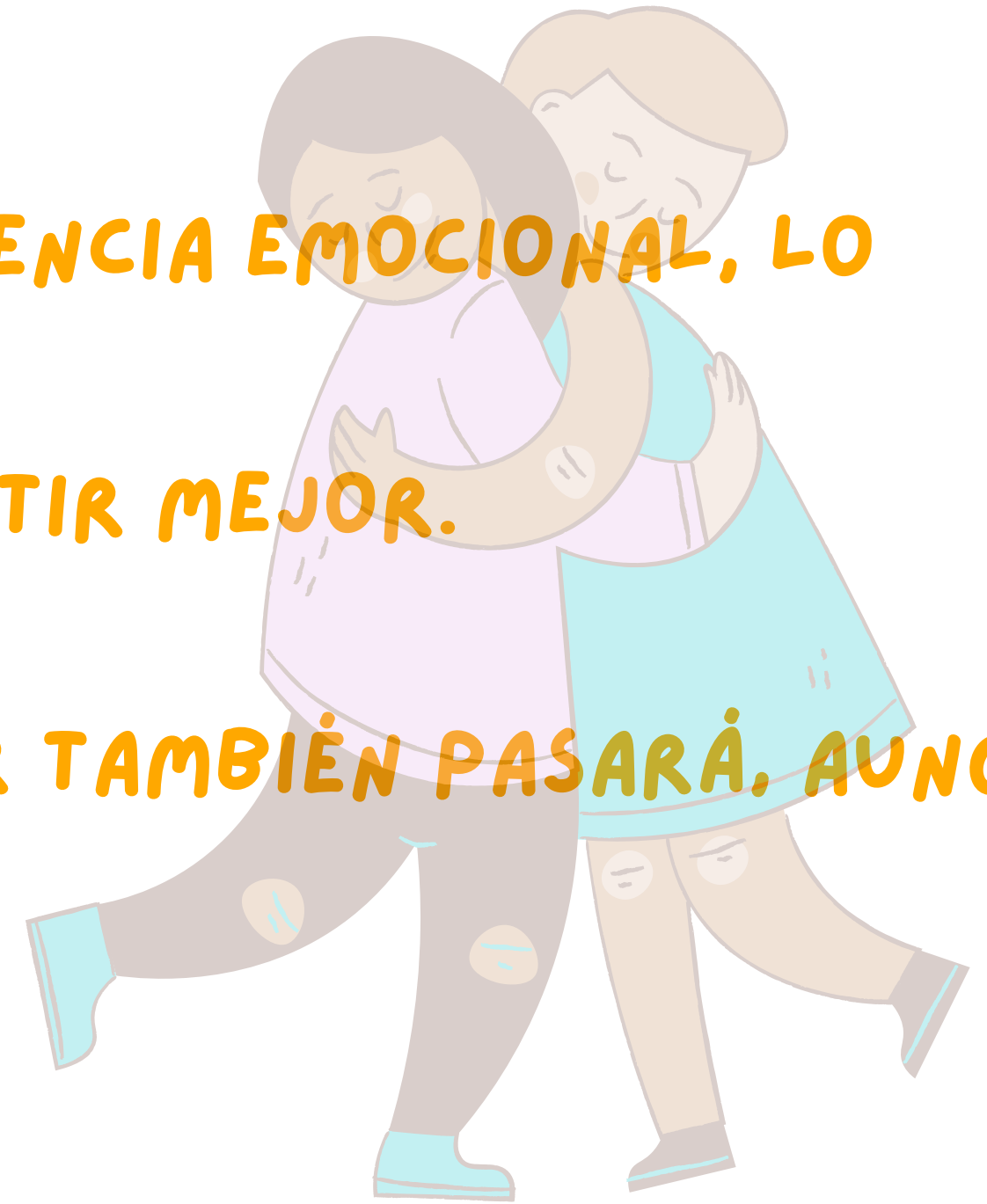
EN CASO DE VIVIR LA MUERTE DE UNA PERSONA CERCANA O UN SER QUERIDO ES NECESARIO ENTENDER QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS LO VAN A PROCESAR Y VIVIR DE MANERA DIFERENTE SEGÚN LA EDAD, PERO SIEMPRE ES NECESARIO CONVERSAR CON ELLOS Y EXPLICAR LO QUE PASÓ CON PALABRAS ADECUADAS A SU ETAPA DE VIDA, RESPONDIENDO A SUS PREGUNTAS CON HONESTIDAD .





RECOMENDACIONES PARA PADRES Y MADRES

1. **ACOMPÁÑALO Y MANTENTE PRESENTE.**
2. **HAZLE SABER QUE NADA DE ESTO ES SU CULPA.**
3. **NO IMPORTA QUE TE VEA LLORAR, ESO ES COHERENCIA EMOCIONAL, LO NORMAL ES LLORAR POR ALGO QUE NOS DUELE.**
4. **EXPLICALLE COMO TE SIENTES Y QUE TE HACE SENTIR MEJOR.**
5. **HABLA CON ÉL O ELLA DE LO QUE SE VIENE.**
6. **HAZLE SABER QUE TODO PASA Y QUE ESTE DOLOR TAMBIÉN PASARÁ, AUNQUE EN EL MOMENTO NO LO PAREZCA.**
7. **DEMUÉSTRALLE QUE PUEDE CONFIAR EN TI.**



DATOS DE ALERTA



¿A QUÉ CONDUCTAS DEBERÍAN ESTAR ATENTOS
LOS PADRES Y MADRES?

- PRESTA ATENCIÓN A SU ESTADO DE ANIMO Y A SU CONDUCTA.
- HáBITOS DE SUEÑO.
- CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN (AUMENTO EXCESIVO O FALTA DE APETITO)
- JUEGOS Y A LA COMUNICACIÓN QUE TIENE CON LOS DEMÁS.



FUENTES CONSULTADAS

- FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA (UNICEF) 2020. DUELO: MANUAL DE CAPACITACIÓN PARA ACOMPAÑAMIENTO Y ABORDAJE DE DUELO.

[HTTPS://WWW.UNICEF.ORG/ELSALVADOR/MEDIA/3191/FILE/MANUAL%20SOBRE%20DUELO.PDF](https://www.unicef.org/elsalvador/media/3191/file/manual%20sobre%20duelo.pdf)

- GALLO, M; LLACA, C; ADAME, J. (2020). DUELO POR COVID 19. RED LATINOAMERICANA DE PSICOLOGÍA PEDIÁTRICA, MÉXICO.

[HTTPS://CUIDADOSPALIATIVOS.ORG/BLOG/WP-CONTENT/UPLOADS/2020/04/DUELO-POR-COVID-19.PDF](https://cuidadospaliativos.org/blog/wp-content/uploads/2020/04/duelo-por-covid-19.pdf)

- PATRICIA DÍAZ, S. (2016). HABLEMOS DE DUELO: MANUAL PRÁCTICO PARA ABORDAR LA MUERTE CON NIÑOS Y ADOLESCENTES. FUNDACIÓN MARIO LOSANTOS DEL CAMPO, MADRID.

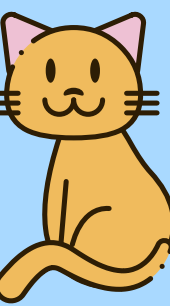
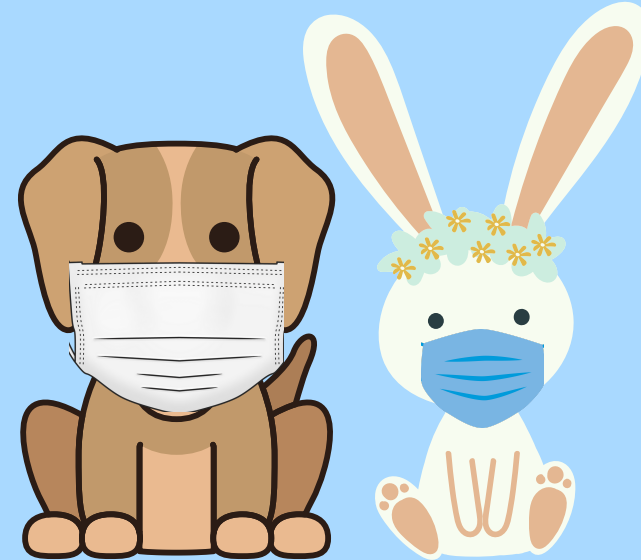
[HTTPS://WWW.FUNDACIONMLC.ORG/WP-CONTENT/UPLOADS/2018/12/GUIA-DUELO-INFANTIL-FMLC.PDF](https://www.fundacionmlc.org/wp-content/uploads/2018/12/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf)

- CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL (CIJ) 2020. DUELO ANTE EL IMPACTO DEL COVID-19: CÓMO SOBRELLEVARLO. CLÍNICA DE PSICOLOGÍA - FUNDACIÓ LLUIS ALCANYIS.

[HTTP://WWW.CIJ.ORG.MX/DUELOENLAFAMILIACOVID/PDF/3.%20DUELO%20ANTE%20EL%20IMPACTO%20DEL%20COVID-19.%20C%20C3%20B3MO%20SOBRELLEVARLO.PDF](http://www.cij.org.mx/duelo-en-la-familia-covid/pdf/3.%20duelo%20ante%20el%20impacto%20del%20covid-19.%20c%c3%b3mo%20sobrellevarlo.pdf)

- GUILLEM, V; ROMERO, R. Y OLIETE, E. DUELO ONCOLOGÍA. UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN DOMICILIARIA. INSTITUTO VALENCIANO DE ONCOLOGÍA (IVO). VALENCIA.

[HTTPS://SEOM.ORG/SEOMCMS/IMAGES/STORIES/RECURSOS/SOCIOSYPROFS/DOCUMENTACION/MANUALES/DUELO/DUELO08.PDF](https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo08.pdf)



VISITA NUESTRAS REDES SOCIALES

facebook

**Grupos de atención prioritaria
niñas, niños y adolescentes**

 **YouTube**

Pedro Daniel Martínez Sierra

 **Spotify**

#Losderechosdelaniñezimportan



www.trabajosocial.unam.mx

#losderechosdelaniñezimportan

