

Reflexionando acerca de la crianza

Cada mes, el Equipo de Bienestar Consejero de SMFCSD compartirá con usted historias y orientación basada en la 3R: Rutinas, Relaciones y Regulación, para ayudar a su familia a navegar por los rompecabezas cotidianos que surgen en el apoyo a su(s) alumno(s).

Navegando por el dolor y la pérdida durante los días festivos

Por Moriah MacDonell, LMFT, ATR

Médico de Salud Mental

El Reto:

Las familias de todo el mundo se están preparando para la temporada navideña. Para muchos, las vacaciones son un momento para reunirse; un momento para compartir, conectar y encontrar consuelo en compañía de aquellos a quienes amamos. Los días festivos brindan la oportunidad de pasar tiempo con las personas en nuestras vidas que apreciamos y, al mismo tiempo, podemos destacar a quienes no están con nosotros. Los sentimientos de dolor y pérdida a menudo se amplifican durante esta época del año debido a estas razones. Con todas las complejidades que trae esta época del año, este año nos enfrentamos a más capas debido a la pandemia. Tenemos que tomar decisiones difíciles sobre cómo y si podremos reunirnos y celebrar de la misma manera. Las capas adicionales de complejidad de este año plantean la pregunta: ¿cómo podemos brindar atención y comodidad a nosotros mismos y a nuestros hijos durante esta temporada navideña?

El dolor es una respuesta natural a la pérdida y es único para cada persona. Si bien existe una amplia gama de factores sociales y culturales que dan forma al proceso en cada persona, no existe una forma correcta de hacer duelo. La experiencia del duelo puede resultar de una muerte, sin embargo, también puede surgir debido a pérdidas más ambiguas. Estas pérdidas ambiguas pueden deberse a ausencias físicas, psicológicas o incluso a la amenaza de una pérdida. Teniendo en cuenta la pandemia de Covid-19 y la pérdida ambigua, es muy probable que la mayoría de nosotros hayamos enfrentado o estemos experimentando algún nivel de dolor. Hay tantas amenazas de pérdida a nuestro alrededor: pérdida de la salud, pérdida del trabajo, pérdida de seres queridos, pérdida de conexión, pérdida de rutinas, pérdida del contacto, pérdida del sentido de control, y la lista continúa.

Los sentimientos de dolor y pérdida pueden agravarse aún más por el aislamiento que muchos de nosotros estamos experimentando en este momento. Muchos están afligidos por la capacidad de reunirse para procesarse, sostenerse y apoyarse mutuamente. No poder llorar en persona con aquellos a quienes amamos presenta un desafío único para nuestro viaje de duelo. Debido a estos obstáculos, es fundamental considerar formas nuevas y creativas de mantener nuestras

conexiones entre nosotros. Las tres R proporcionan un marco para consideraciones especiales este año. La pandemia combinada con la temporada navideña es nueva para todos. Seamos amables con nosotros mismos y con los demás mientras averiguamos cómo navegar este momento.

Regulación

Las festividades pueden traer muchas emociones fuertes, independientemente de cualquier historial de dolor o pérdida. Para muchos, esta temporada de celebración también puede ser un momento de tensión y estrés.

- Reconocimiento
 - Comience esta temporada de festividades reconociendo y validando lo que está sintiendo y experimentando. Si hace esto primero, podrá autorregularse mejor cuando tenga estas conversaciones con los demás. Autor y neuropsiquiatra, Dr. Dan Siegel acuñó el dicho: "**Nómbrale para domarlo**". Nombrar sus propias emociones relacionadas con el dolor y la pérdida puede ser una manera maravillosa de modelar la expresión y regulación saludable de las emociones para su hijo. La capacidad de nombrar una emoción brinda la oportunidad de elegir: la capacidad de elegir lo que se necesita en ese momento para calmarse y regular el sistema nervioso.
- Normalizar las emociones mixtas
 - Los sentimientos pueden coexistir. Durante los días festivos, uno puede sentirse culpable por experimentar tristeza mientras otros celebran. Si reconoce que tiene emociones mixtas, demuéstrese compasión. Quizás pueda compartir con su hijo(a) lo que está notando en usted para así brindar una plataforma para que sus hijos(as) compartan cómo se siente.
- Crear un menú de habilidades para afrontar las festividades
 - Las celebraciones en estas temporadas festivas a menudo giran en torno a la comida. Las habilidades de afrontamiento deben agregarse a la lista de cosas para tener en el menú de festividades. Converse con su hijo(a) sobre las cosas que podrían apoyar su capacidad para sentirse seguro y tranquilo durante estos momentos. Hagan una lluvia de ideas y creen un menú visual al que se pueda hacer referencia fácilmente. ¿Cuáles son algunas de las cosas que ya estás haciendo que disfrutas? ¿Cuáles son algunas de las cosas nuevas que puede agregar a su plato que se sentirán enriquecedoras?
 - [Coping Skills Menu Example](#) [Blank Coping Skills Menu](#)

Relaciones

Las relaciones pueden servir como fuente de fortaleza y apoyo, especialmente durante las festividades

-
- Conectar
 - Las ocasiones especiales pueden resultar agotadoras. Para cuidarse a sí mismo y a los demás en esta temporada, es fundamental comenzar con la autorreflexión. ¿Qué más necesitas este año? ¿Qué necesitas menos de este año? Su capacidad para conectarse consigo mismo tendrá un efecto dominó en su capacidad para conectarse de manera significativa con los demás.
 - Pide ayuda
 - Este año es posible que no pueda asumir tanto como en el pasado. Recuerda que esto está bien. Date permiso para pedir ayuda. A menudo hay familiares o amigos específicos que son responsables de una determinada tarea o parte de la celebración. ¿La persona que murió (o que no puede asistir) tuvo un papel especial durante las vacaciones? ¿Hay algún amigo o familiar que pueda asumir ese papel especial este año?
 - Tener un tiempo para recordar
 - Reserve un tiempo para turnarse para compartir sobre la persona que murió. Puedes mirar fotos, escribir cartas, hacer arte, contar historias y / o hacer algo que la persona que murió disfrutó.

Rutinas

Las tradiciones festivas pueden verse afectadas por la pérdida, incluidos los impactos sociales de la pandemia. Incluso si los cambios en las rutinas de las festividades no se discuten explícitamente como familia, los niños notan y absorben las reacciones y respuestas de quienes los rodean. Las rutinas y los rituales pueden proporcionarnos una sensación de control en momentos en los que sentimos que hay muchas cosas fuera de nuestro control.

- Planifica con Anticipación
 - Antes de los días feriados, considere qué rutinas le gustaría mantener y qué rutinas necesitará o le gustaría cambiar. ¿Hay alguna forma de honrar la pérdida o la persona que murió a través de una nueva tradición? Comparta su plan con su hijo.
- Permanecer Flexible
 - Considere un plan de reserva. No sabrá cómo se sentirá hasta el mismo día. Dese permiso para cambiar de opinión o cambiar de planes.
- Establezca Expectativas Realistas
 - Sea realista sobre lo que puede esperar de usted mismo y de su hijo(a). Comente que el día festivo / ocasión especial puede parecer diferente y / o difícil, sin embargo, están ahí para apoyarse mutuamente. Establezca límites para usted mismo reflexionando sobre los deseos y las necesidades de este año. Hágale saber a su hijo(a) de antemano qué expectativas tiene de él(ella) con respecto a sus elecciones y comportamiento.

Recursos Adicionales

Apoyos de la comunidad

- [Kara Grief Support](#)
- [Spanish Kara Grief Supports](#) (Video)
- [Sutter Health Grief Support](#)

Videos:

- [Grief and Loss – Managing the Holidays during COVID-19](#)
- [Road to Resilience](#) (Subtítulos en español disponibles)
- [How do you help a grieving friend?](#) (Subtítulos en español disponibles)

Artículos/Recursos:

Inglés

- [Supporting Grief In a Global Health Crisis - COVID-19 Specific Resources](#)
- [Sesame Street Grief Toolkit](#)
- [Holidays for Families with Children](#)
- [Family Holiday Plan](#)
- [Grief and Covid 19 Activity Sheet](#)
- [Support Chain Activity Sheet](#)
- [Supporting Your Child After a Death](#)

Español

- [DUELO Y COVID-19](#)
- [CUANDO TU MUNDO YA ESTÁ AL REVÉS](#)
- [Después de que muere un ser querido](#)

E-Books:

Inglés

[The Golden Sweater](#)

[The Girl With the Locket](#)

[The Fishless Lake](#)

Español

[El suéter dorado](#)

[La Niña del relicario](#)

[El lago sin peces](#)