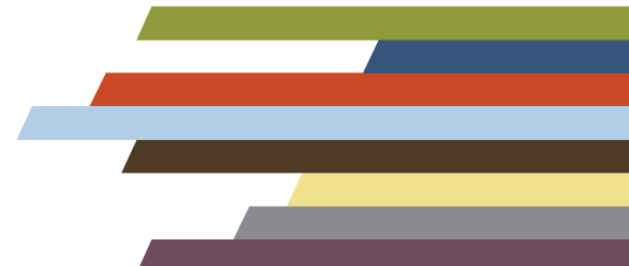
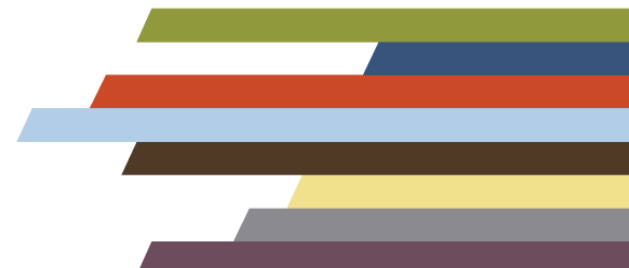


# **El bienestar emocional y de salud mental de los estudiantes hispanos y latinos y sus cuidadores durante la pandemia de COVID-19**

## **Parte - 3**



# Agradecimiento a Nuestros Colaboradores



The MHTTC Network uses affirming, respectful and recovery-oriented language in all activities. That language is:

STRENGTHS-BASED  
AND HOPEFUL

INCLUSIVE AND  
ACCEPTING OF  
DIVERSE CULTURES,  
GENDERS,  
PERSPECTIVES,  
AND EXPERIENCES

HEALING-CENTERED/  
TRAUMA-RESPONSIVE

INVITING TO INDIVIDUALS  
PARTICIPATING IN THEIR  
OWN JOURNEYS

PERSON-FIRST AND  
FREE OF LABELS

NON-JUDGMENTAL AND  
AVOIDING ASSUMPTIONS

RESPECTFUL, CLEAR  
AND UNDERSTANDABLE

CONSISTENT WITH  
OUR ACTIONS,  
POLICIES, AND PRODUCTS

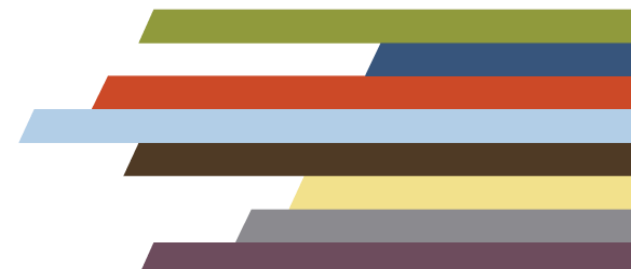
Adapted from: [https://mhcc.org.au/wp-content/uploads/2019/08/Recovery-Oriented-Language-Guide\\_2019ed\\_v1\\_20190809-Web.pdf](https://mhcc.org.au/wp-content/uploads/2019/08/Recovery-Oriented-Language-Guide_2019ed_v1_20190809-Web.pdf)



National Hispanic and Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network  
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration





National Hispanic and Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

# Proceso de duelo: Manejando la pérdida durante una pandemia

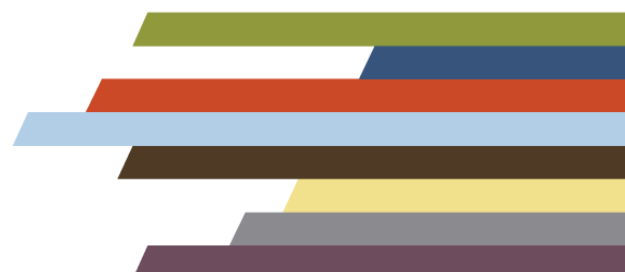
Patricia L. Landers Santiago, MEd, PsyD

27 de octubre de 2020

**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration

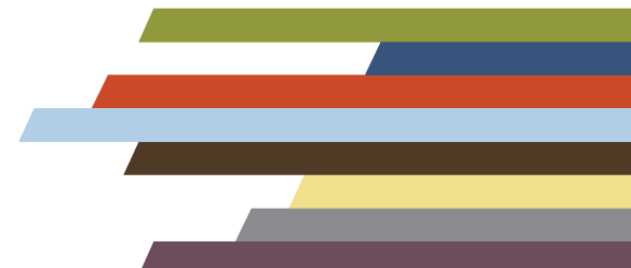
**UCC**  
UNIVERSIDAD CENTRAL DEL CARIBE

**IRESA**  
INSTITUTE OF RESEARCH, EDUCATION  
AND SERVICES IN ADDICTION



# Declaración de Conflictos de Interés por parte del Autor

- Declaro no tener conflictos de interés en esta presentación.



# Objetivos



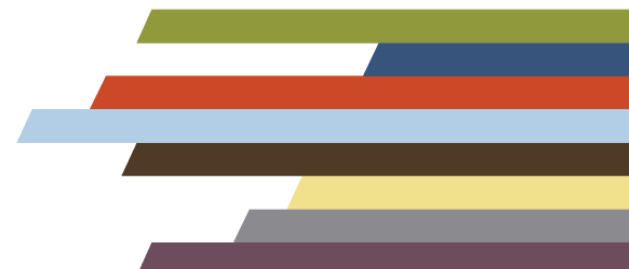
Identificar tipos de pérdidas que pueden darse durante una pandemia.



Conocer acerca del proceso de duelo y cómo se manifiesta en las personas.



Proveer estrategias para el manejo adaptativo del duelo durante una pandemia o periodo de dificultad.



# Términos importantes

pérdida

muerte

duelo

# Términos importantes

El acto o hecho de perder algo; daño o angustia que proviene de perder algo o alguien.

(Merriam Webster)

pérdida

**Pérdidas primarias:** suelen estar vinculadas a acontecimientos importantes de la vida, como la muerte de un ser querido o la pérdida del trabajo.

**Pérdidas secundarias:** la pérdida de relaciones, recreación y apoyo social.

**COVID-19 = muchas pérdidas secundarias**

(Cedars-Sinai, 2020)



# Términos importantes

muerte

el acto de morir; el fin de la vida; el cese total y permanente de todas las funciones vitales de un organismo.

# Términos importantes

"Vivimos en una cultura de necesidad de lucir como si lo tuviéramos todo bajo control."

"El duelo es la antítesis de eso, y debemos abrazar el proceso de duelo."

duelo

***Duelo*** es una reacción a una ***pérdida***.

(Behari, 2018)

La pérdida es una parte intrínseca de la vida:

"No podemos pasar por nuestras vidas sin experimentar alguna pérdida."

"Necesitamos darnos tiempo y espacio para llorar."

# El proceso de duelo

## ETAPAS DE DUELO



Negación



Enojo



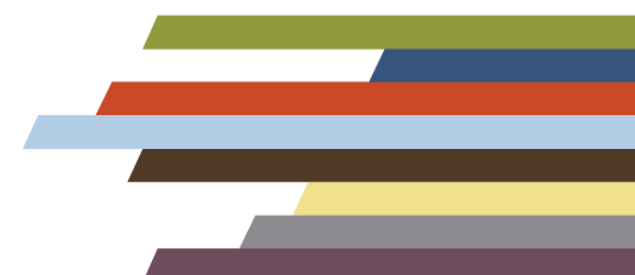
Negociación



Depresión



Aceptación

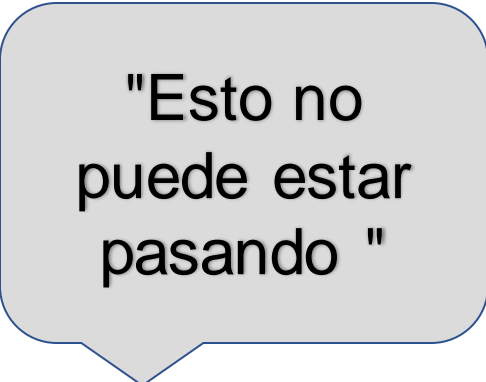


# El proceso de duelo

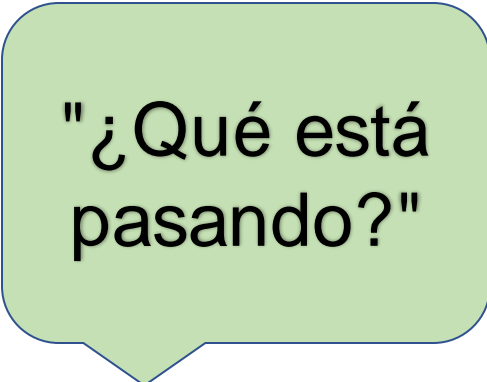


Negación

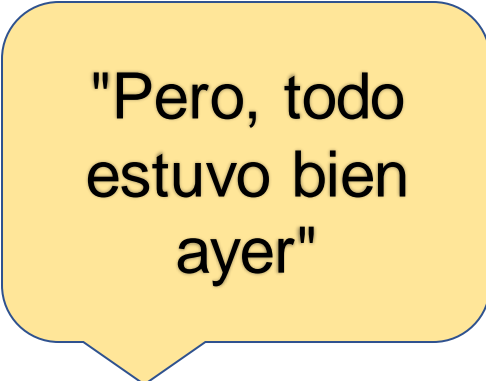
- Evitación
- Confusión
- Conmoción
- Temor



"Esto no puede estar pasando "



"¿Qué está pasando?"



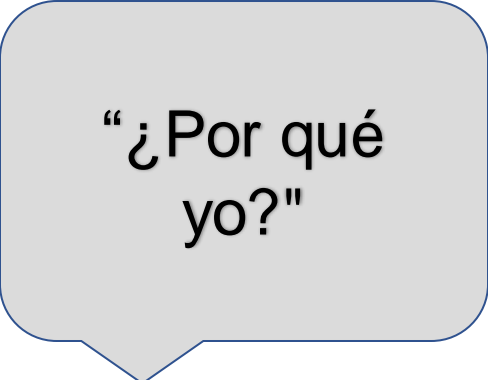
"Pero, todo estuvo bien ayer"

# El proceso de duelo

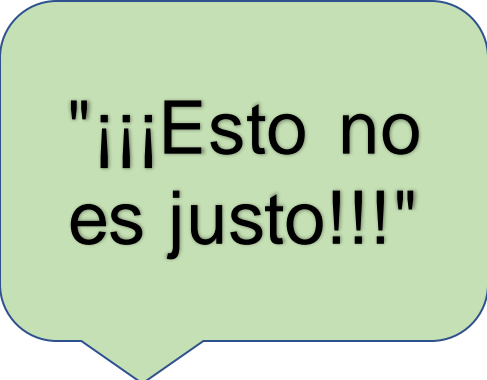


Enojo/Ira

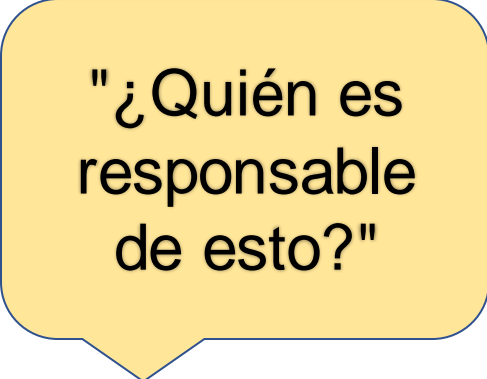
- Frustración
- Irritación
- Ansiedad



“¿Por qué yo?”



"¡¡¡Esto no es justo!!!"



"¿Quién es responsable de esto?"

# El proceso de duelo

Negociación

- Contando su propia historia
- Encontrar significado
- Llegar a otros

"Haré cualquier cosa para hacer retroceder el tiempo"

"Si tan solo hubiera podido hacer las cosas de manera diferente"

"Solo déjame estar bien ..."

# El proceso de duelo

Depresión

- Abrumadx
- Tristeza
- Impotencia
- Hostilidad

"Estoy muy triste."

"¿Cuál es el punto de?"

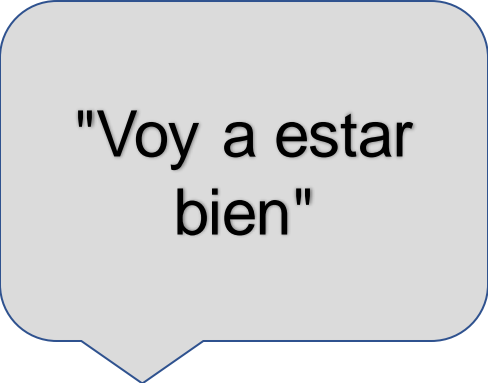
"Extraño la vida que tenía antes de esto."

# El proceso de duelo

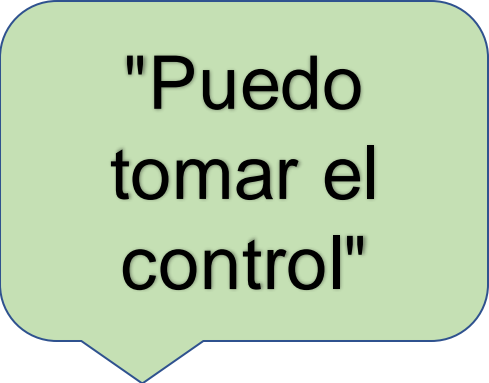


Aceptación

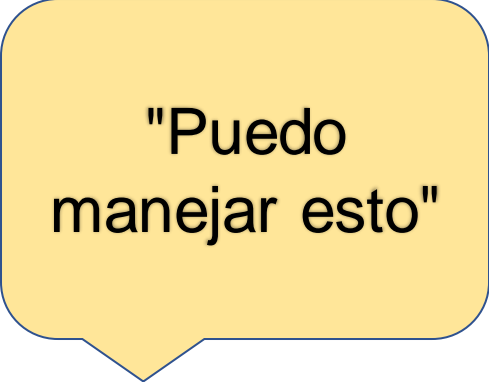
- Explorando opciones
- Nuevo plan en marcha
- Hacia adelante



"Voy a estar bien"



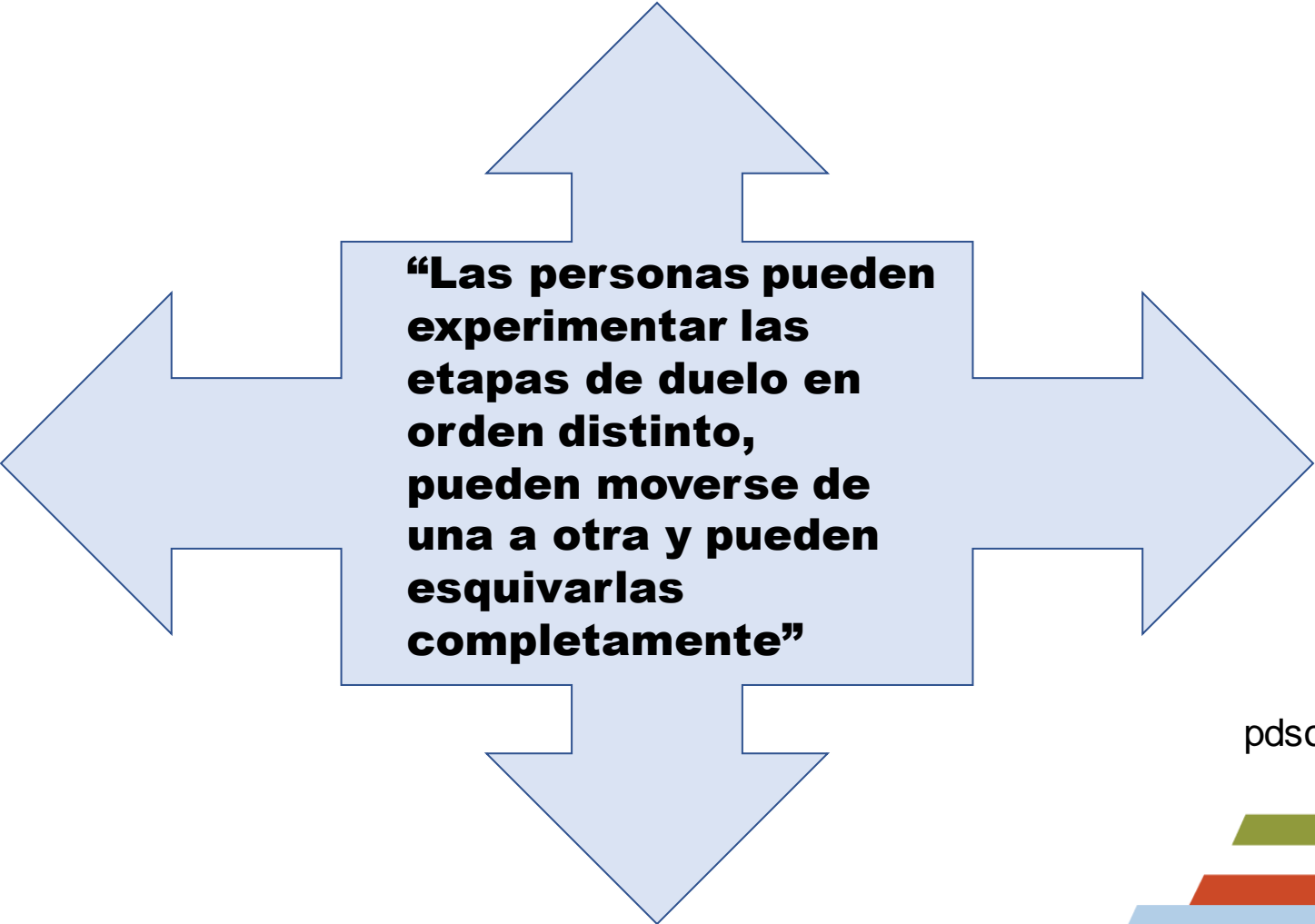
"Puedo tomar el control"



"Puedo manejar esto"



# El proceso de duelo



**“Las personas pueden experimentar las etapas de duelo en orden distinto, pueden moverse de una a otra y pueden esquivarlas completamente”**

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

# Proceso de duelo en los niños

- El proceso de duelo en los niños es diferente al de los adultos (Darman, 2011).
- Los niños necesitan ayuda y orientación para afrontar las emociones relacionadas con la pérdida de un ser querido (Lenhardt y McCourt, 2000). Si no se trata, el duelo complicado puede persistir con el tiempo.
- Algunos niños hispanos y latinos pueden creer que al no mostrar sus emociones, al mostrar actitudes masculinas, al no cuestionar y al no convertirse en una carga para su familia, están ayudando a sus familias (Athán, 2014; Houben, 2012).

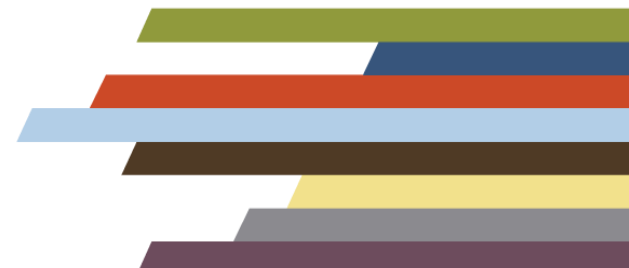


(National Hispanic and Latino MHTTC, 2019)

# Proceso de duelo en los niños

- Los proveedores de salud mental deben tener en cuenta los valores culturales y las normas sociales específicos de cada estudiante.
- Los miembros de la familia extendida, como primos, abuelas, tíos y tías, podrían servir como recursos útiles para ayudar a los proveedores de salud mental a explorar las tradiciones y valores familiares.

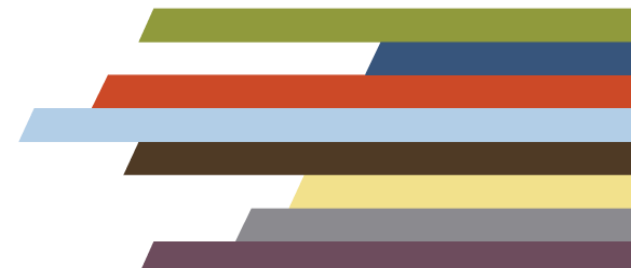
(Asociación Nacional de Psicólogos Escolares)



# Duelo en niñxs latinxs

- Los niñxs pueden mostrar el dolor de manera diferente a los adultos.
- Los niños pueden tener dificultades para comprender y afrontar la pérdida de un ser querido.
- A veces, los niños parecen tristes y hablan de extrañar a la persona o se comportan mal. Otras veces, juegan, interactúan con amigos y realizan sus actividades habituales.
- Como resultado de las medidas tomadas para limitar la propagación del COVID-19, también pueden lamentar la pérdida de rutinas, como ir a la escuela y jugar con amigos. Los padres y otros cuidadores juegan un papel importante en ayudar a los niños a procesar su dolor.

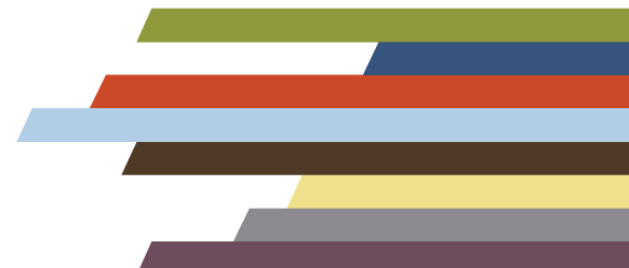
(CDC, 2020)



# El duelo en la cultura latina

- La familia inmediata y extendida juega un papel importante en el proceso de muerte y el morir dentro de la cultura latina.
- Las redes familiares numerosas brindan comodidad y ayuda práctica durante el duelo.
- La expresión de dolor es una práctica común y aceptada.
- Los rituales y las prácticas facilitan el proceso de duelo ya que la muerte es algo significativo dentro de la cultura latina. El llanto y los lamentos a menudo se expresan y se ven como un signo de respeto y amor.

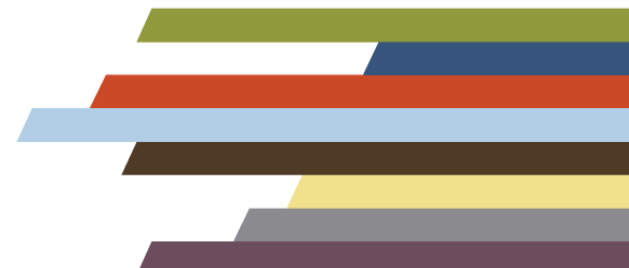
(National Hispanic and Latino MHTTC, 2019)



# El duelo en la cultura latina

- Está mal visto que los hombres muestren expresiones demostrativas de dolor, como llorar o lamentar. En cambio, se espera que los hombres lloren de una manera más reservada. Esto está asociado con los valores culturales de *machismo* que mantienen ciertas expectativas para los hombres.

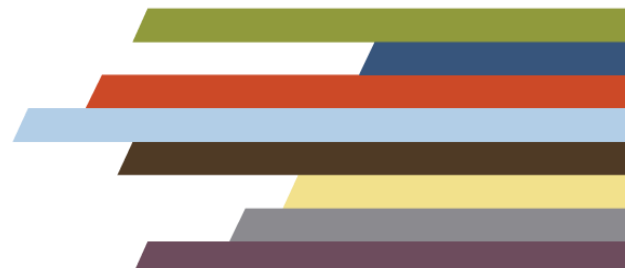
(National Hispanic and Latino MHTTC, 2019)



# El duelo en la cultura latina

- Lxs latinxs pueden experimentar un dolor profundo e intenso en comparación con otras culturas.
- La duración, frecuencia e intensidad del proceso de duelo se ve afectada por la forma en que ocurre la muerte y las creencias culturales de la familia. Esto se agrava si la muerte es inesperada o implica la muerte de un niñx.

(National Hispanic and Latino MHTTC, 2019)



# El duelo en la cultura latina

- Los profesionales de la salud mental y el personal escolar deben tener en cuenta las diferencias interculturales si quieren ayudar a aliviar el sufrimiento que implica el duelo.
- Los consejeros deben volverse culturalmente competentes, mediante el uso de estrategias y mecanismos de afrontamiento adaptados culturalmente, para ayudar a los estudiantes en duelo a afrontar la muerte de un ser querido.
- Los consejeros podrían alentar a los niños hispanos y latinos a compartir sus sentimientos con personas en las que confían y con las que se sienten cómodos, para aliviar su carga y ayudarlos a comprender que el duelo es un proceso normal y que no están solos (Houben, 2012).

(National Hispanic and Latino MHTTC, 2019)



# El duelo en la cultura latina

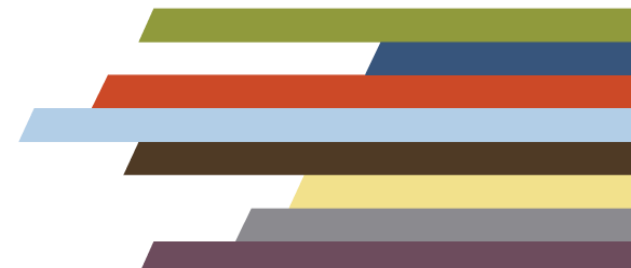
- Como cultura orientada a las relaciones, hay un enfoque en el apego, en lugar de separarse del fallecido para procesar el dolor.
- Lxs latinxs tienen la creencia general de que existe una relación continua entre lxs vivxs y lxs muertxs, lo que resulta en rituales que honran esta relación.
- Los temas comunes en los patrones de duelo reflejan el concepto de continuidad espiritual y relaciones continuas con el difunto.



# El duelo en la cultura latina

- Doran y Downing (2006) enfatizaron la importancia de mantener un vínculo con el difunto en la cultura latina. En su estudio, encontraron temas comunes en los patrones de duelo de las familias mexicoamericanas después de la muerte de un niño.
- Permanecer conectado sirve como factor de protección, ayudando a la familia a sobrellevar la pérdida y brindando consuelo y apoyo.

(Hernández, Rosales y Brodwin, 2018)

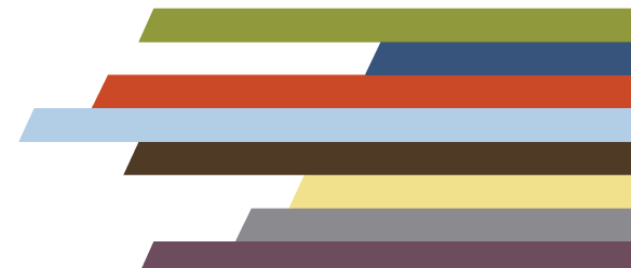


# Experiencia de duelo durante la pandemia

**Durante** la pandemia por **COVID-19**, es posible que se experimente un proceso de duelo debido a:

- pérdida de un trabajo
- incapacidad para conectarse en persona con amigos, familiares u organizaciones religiosas
- falta de eventos especiales e hitos (como graduaciones, bodas, vacaciones)
- experimentando cambios drásticos en las rutinas diarias y formas de vida que brindan comodidad.

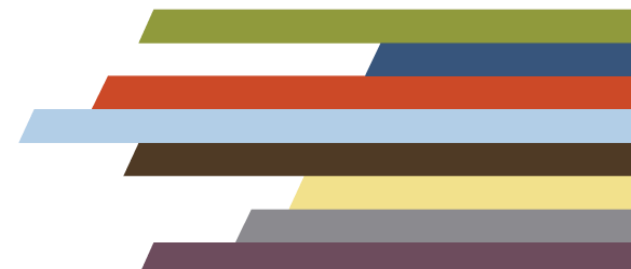
(CDC, 2020)



# Experiencia de duelo durante la pandemia

- También pueden experimentar un sentimiento de culpa por el duelo, por pérdidas que parecen menos importantes que la pérdida de la vida (CDC, 2020).
- Es importante reconocer y validar el sentimiento individual de pérdida en todos.

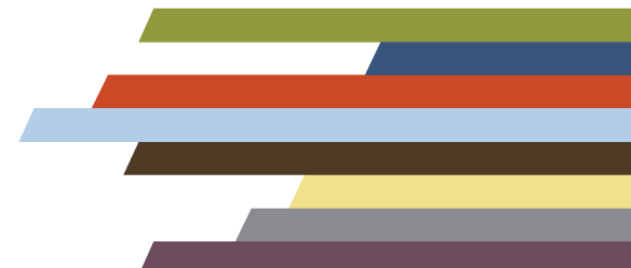
(CDC, 2020)



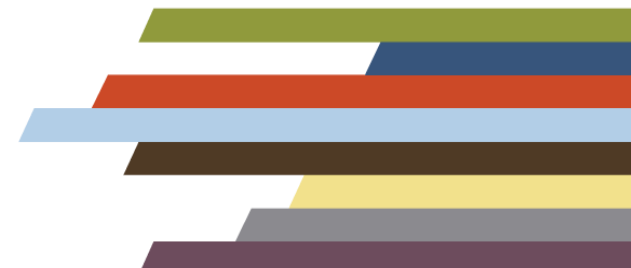
# Experiencia de duelo durante la pandemia

El dolor es una emoción universal; no hay una forma correcta o incorrecta de experimentarlo, y todas las pérdidas son significativas.

(CDC, 2020)

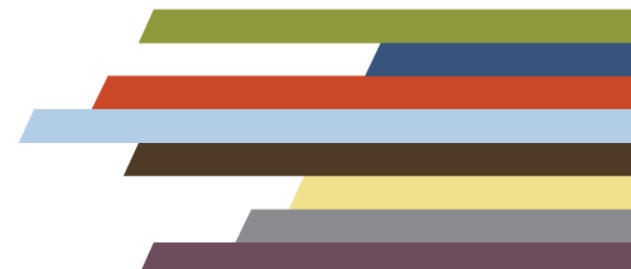


# ¿Cómo afrontar el duelo?



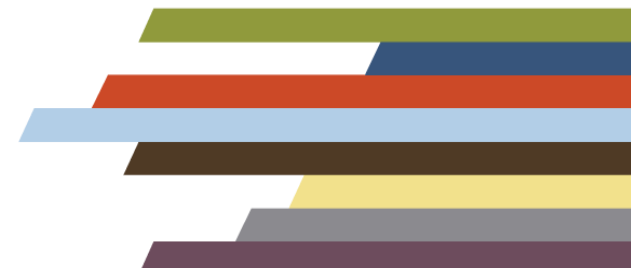
# Estrategias para afrontar el duelo

- Reconozca sus pérdidas y sus sentimientos de dolor.
  - Encuentre formas de expresar su dolor.
  - Algunas personas expresan su dolor y encuentran consuelo a través del arte, la jardinería, la escritura, hablar con amigos o familiares, cocinar, música, u otras prácticas creativas.
- Que todos expresen su dolor a su manera.



# Estrategias para afrontar el duelo

- Considere desarrollar nuevos rituales en su rutina diaria para mantenerse conectado con sus seres queridos y reemplazar aquellos que se han perdido.
- Las personas que viven juntas pueden considerar jugar juegos de mesa y hacer ejercicio juntos al aire libre.
- Las personas que viven solas o están separadas de sus seres queridos pueden considerar la posibilidad de interactuar a través de llamadas telefónicas y aplicaciones que les permitan jugar juntos virtualmente.

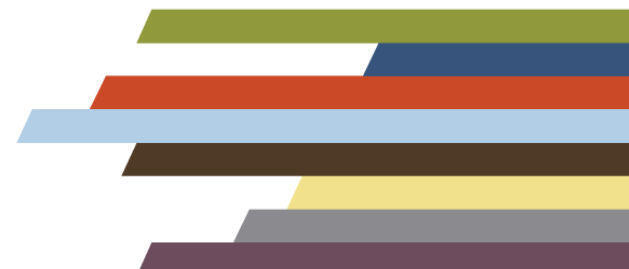




# Estrategias para afrontar el duelo

- Si le preocupan las pérdidas futuras, intente permanecer en el presente y concéntrese en los aspectos de su vida sobre los que tiene control en este momento.

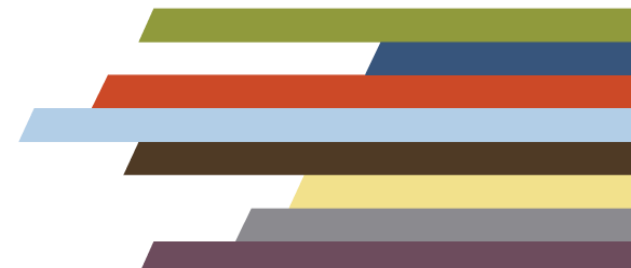
**CONCENTRARSE EN EL  
AQUÍ  
Y  
AHORA**



# Estrategias para afrontar el duelo

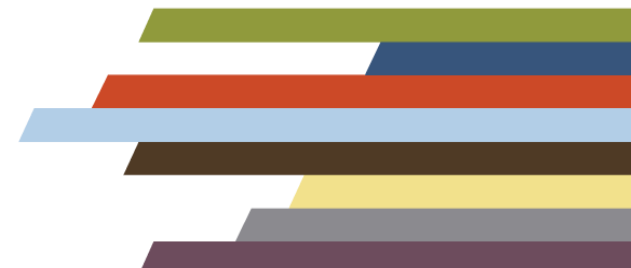
- Haga preguntas para determinar el estado emocional del niñx y comprender mejor sus percepciones del evento.
- Permita que lxs niñxs sientan su duelo dándoles tiempo para que hablen o expresen pensamientos o sentimientos de manera creativa.
- Proporcione respuestas apropiadas para la edad y el desarrollo.
- Practique estrategias de calma y afrontamiento con su hijx.

(CDC, 2020)



# Estrategias para afrontar el duelo

- Cuídese y modele estrategias de afrontamiento para su hijx.
- Mantenga las rutinas tanto como sea posible.
- Pase tiempo con su hijx, leyendo, coloreando o realizando otras actividades que disfrute.

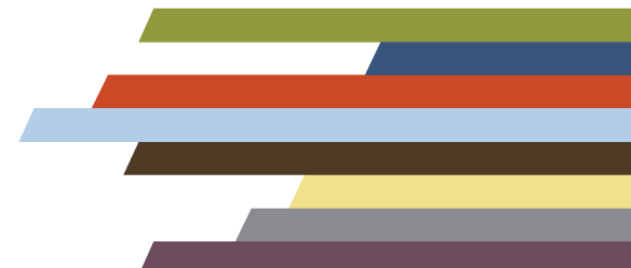


# Estrategias para afrontar el duelo

- Encontrar significado después de una pérdida puede ser una parte importante del duelo.
  - La fe es un elemento importante en las familias latinas (Lazor, 2020 en Entrevista personal del personal de Cedars-Sinai)
  - "Tener fe puede ayudarnos a comprender nuestra pérdida y encontrar un sentido de significado y esperanza después de la pérdida",
  - "La fe puede no ser una fe religiosa. Podría ser fe en nuestra propia capacidad de recuperación o en nuestra conexión con nuestra comunidad.

# Estrategias para afrontar el duelo

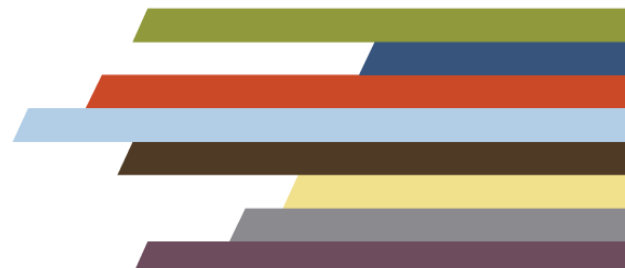
- "Sea como sea que lo veamos, tener fe puede tener un efecto muy positivo después del dolor y la pérdida".
- "Es importante reconocer que, en este momento difícil, hay distintas pérdidas a nuestro alrededor. Necesitamos ser pacientes con nosotros mismos y pacientes con los demás".



# Señales de alerta

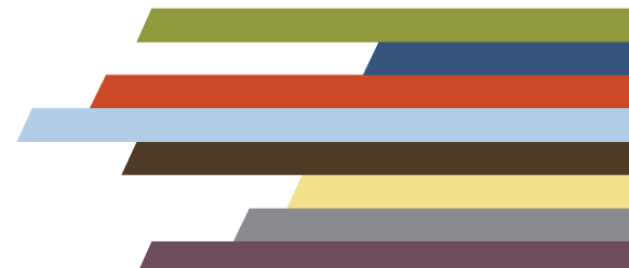
## Cambios de comportamiento

- “acting out”
- falta de interés en las actividades diarias
- cambios en los hábitos alimenticios y de sueño
- ansiedad, tristeza o depresión persistentes
- si las reacciones preocupantes parecen durar demasiado, interfieren con la escuela o las relaciones con amigos o familiares, o si no está seguro o preocupado por el desempeño de su hijx.



# Para cerrar...

- "No podemos pasar por nuestras vidas sin experimentar alguna pérdida. Necesitamos darnos tiempo y espacio para llorar."
- "A veces, las personas no son conscientes de que el dolor es lo que están experimentando; ponerle un nombre al dolor puede ser un alivio y ayudar a poner en contexto lo que sienten."

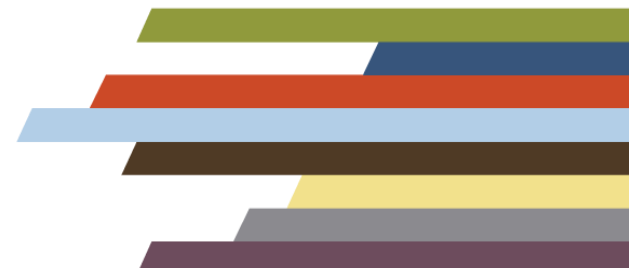


# Datos importantes



Only **1 in 5 Latinos** with symptoms of a **psychological disorder** approach a doctor.

Only **1 in 10 Latinos** approach a mental health professional.





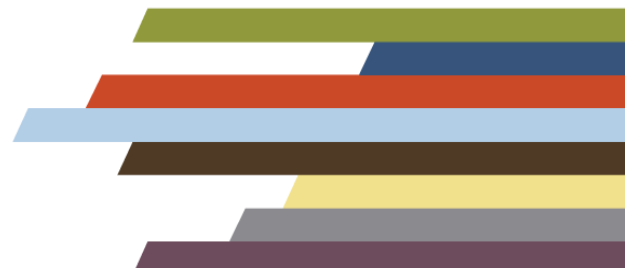
# PEDIR AYUDA

- Está bien buscar ayuda
- Identificar los recursos disponibles
  - Familia
  - Amigos
  - Compañeros de trabajo
  - Otros padres
  - Compañeros
  - Grupos de apoyo
- Profesionales de salud mental
- Médico primario
- Líneas de crisis



# ¿PREGUNTAS?

¡¡¡Gracias!!!





National Hispanic and Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Ibis Carrión, PsyD  
Director

[ibis.carrion@uccaribe.edu](mailto:ibis.carrion@uccaribe.edu)

Ángel Casillas, MHS  
Gerente de proyecto

[angel.casillas@uccaribe.edu](mailto:angel.casillas@uccaribe.edu)

**Follow Us**



@hilaMHTTC



**¡Tu opinión es importante para nosotros!**

Le animamos a que complete la evaluación de este seminario web. Recibirás un enlace para completar la evaluación, te tomará aproximadamente 2 minutos y estará apoyando nuestro trabajo. El certificado de asistencia se enviará dos semanas después de completar la evaluación.

**Sitio web:**

<http://www.mhttcnetwork.org/hispaniclatino/>

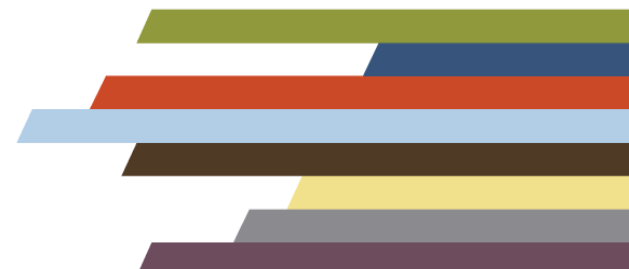
**Correo electrónico:**

[hispaniclatino@mhttcnetwork.org](mailto:hispaniclatino@mhttcnetwork.org)

**SAMHSA**  
Substance Abuse and Mental Health  
Services Administration

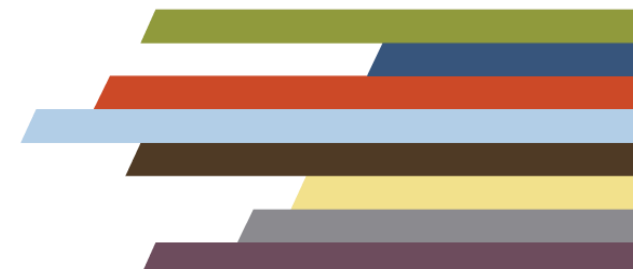
**UCC**  
UNIVERSIDAD CENTRAL DEL CARIBE

**IRESA**  
INSTITUTE OF RESEARCH, EDUCATION  
AND SERVICES IN ADDICTION



# Recursos

- **Breve Información Sobre el Duelo Traumático Infantil:** [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//brief\\_information\\_on\\_childhood\\_traumatic\\_grief\\_sp.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//brief_information_on_childhood_traumatic_grief_sp.pdf)
- **Breve Información Sobre el Duelo Traumático Infantil PARA PERSONAL DE LA ESCUELA:** [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//brief\\_information\\_on\\_childhood\\_traumatic\\_grief\\_school\\_personnel\\_sp.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//brief_information_on_childhood_traumatic_grief_school_personnel_sp.pdf)
- **Video: Vale La Pena Recordar: Para Padres, Cuidadores y Familias:** <https://www.nctsn.org/resources/vale-la-pena-recordar-para-padres-cuidadores-y-familias>



# Referencias

- Athan, L. (2014). *Grief speaks*. Obtenido de <http://www.griefspeaks.com/page/talkingto-children-about-grief-id5htm>
- Behari, S. (2018). *The meaning of loss and grief*. <http://psychmatters.co.za/newsletters/meaning-loss-grief>
- Cedars-Sinai. (2020). *Coping with Loss and Grief During COVID-19*. <https://www.cedars-sinai.org/blog/coping-with-loss-and-grief-during-covid-19.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Grief and Loss*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/grief-loss.html#:~:text=During%20the%20COVID%2D19%20pandemic%2C%20you%20may%20feel%20grief%20due,of%20life%20that%20bring%20comfort>.
- Darman, E. (2011, Octubre 30). *Children's reaction and adjustment to parental death*. <http://en.rawanonline.com/childrens-reaction-adjustment-to-parental-death>
- Hernandez, E., Rosales, A., & Brodwin, M. (2018). *Death and dying Latino/a cultural view of death*. <http://www.caped.io/fall-2018/death-and-dying-latino-a-cultural-view-of-death/>

# Referencias

- Houben, L. M. (2012). *Counseling Hispanics through loss, grief, and bereavement: A guide for mental health professionals*. Springer Publishing Company.
- Kubler-Ross, E. (1997). *On death and dying by Elisabeth*. Scribner
- Lenhardt, A. M. C., & McCourt, B. (2000). Adolescent unresolved grief response to the death of a mother. *Professional School Counselor*, 3, 189-197.
- Merriam-Webster Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/loss>
- National Hispanic and Latino Mental Health Technology Transfer Center. (2019). *Complicated grief: Cultural considerations when working with loss in Hispanic and Latino students and their families*. <https://mhttcnetwork.org/sites/default/files/2019-10/complicatedgrieffinal.pdf>

