

La Plataforma Zoom

The screenshot shows a Zoom Webinar interface for 'TTC Technology Transfer Centers'. The main content area displays a slide with the text: 'Thank you for joining us today!' and 'You will not be on video during today's session'. A 'Select a Speaker' menu is open in the bottom left, showing 'Speakers (Realtek(R) Audio)' as selected. The bottom toolbar includes 'Audio Settings', 'Chat', 'Raise Hand', 'Q&A', and 'Leave' buttons. A 'Question and Answer' window is open, showing a test question and a text input field. A 'Zoom Webinar Chat' window is also open, showing a message and a 'To' field set to 'All panelists'. Annotations with arrows point to various elements: 'Click here to maximize your session view' points to the top right; 'Enter Full Screen' points to the top right corner; 'Click here to adjust your audio settings' points to the 'Audio Settings' button; 'Click here to leave the session' points to the 'Leave' button; 'You can use the Q&A feature to ask questions of the host and presenters...' points to the Q&A window; 'You can switch between questions you've asked and those asked by others using these buttons.' points to the 'All questions (1)' and 'My questions (1)' tabs; 'The chat feature will allow you to talk with other people in today's webinar.' points to the chat window; 'The To field will tell you who will receive your message. Be mindful of who you are chatting to.' points to the 'To: All panelists' field; and 'Your text can only be seen by panelists' points to the bottom of the chat window.

Todos los participantes están silenciados durante la presentación.

Duelo: logremos empatía mientras cuidamos de nuestra salud mental

Segunda Parte

Caribel Sanabria Vélez, Ph.D.



Sobre Nosotros

El MHTTC del Noreste y el Caribe ha proporcionado 5 años (2018-2023) de financiamiento para:

Desarrollar la capacidad de la fuerza laboral de salud mental para ofrecer prácticas prometedoras y basadas en evidencia a las personas con enfermedades de salud mental.

Abordan la continuidad completa de servicios que abarcan la prevención, el tratamiento y el apoyo para la recuperación de enfermedades mentales.

Capacitar a la fuerza laboral relacionada (policía / primeros respondedores, proveedores de atención primaria, servicios vocacionales, etc.) para brindar servicios efectivos a personas con enfermedades de salud mental.

Se han proporcionado fondos adicionales para apoyar la capacitación y la consulta directamente a las escuelas y organizaciones comunitarias relacionadas en el área de salud mental escolar.



Aumente su conocimiento y habilidades

¡Manténgase al día con las últimas prácticas, recursos y tecnología efectivas!

Suscríbase para recibir nuestros correos electrónicos.
¡Todas las actividades son gratis!

<https://bit.ly/3IU0xF4>

¡Queremos sus comentarios!

Nuestro financiamiento proviene de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), que requiere que evaluemos nuestros servicios.

Agradecemos sus comentarios honestos y ANÓNIMOS acerca de este evento, que proporcionarán información a SAMHSA y nos ayudarán a planificar nuestros programas. Sus comentarios sobre esta capacitación nos ayudarán a desarrollar capacitaciones que sean relevantes para sus necesidades profesionales actuales. Por lo tanto, ¡sus comentarios cuentan!



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

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

Relevo de responsabilidad

Esta presentación fue preparada por la Red MHTTC bajo un acuerdo cooperativo de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). Todo el material que aparece en esta presentación, con la excepción de la información tomada directamente de fuentes con derechos de autor, está en el dominio público y puede ser reproducido o copiado sin permiso de SAMHSA o de los autores. Se agradece la citación de la fuente. Por favor, no reproduzca ni distribuya esta presentación por una tarifa sin autorización específica por escrito del MHTTC del Noreste y el Caribe.

Al momento de esta presentación, Miranda Delphin-Rittmon se desempeña como Subsecretaria de Salud Mental y Uso de Sustancia en SAMHSA. Las opiniones expresadas en esta presentación son las opiniones de las presentadoras y no reflejan la posición oficial del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) o SAMHSA. No se debe inferir ningún apoyo o respaldo oficial del DHHS o SAMHSA por las opiniones descritas en esta presentación.

Sus interacciones con nosotros

Preguntas y respuestas

- Las preguntas y respuestas se realizarán al final de la presentación.
- Escriba sus preguntas en la función de preguntas y respuestas (Q&A) en Zoom ubicada en la barra de opciones (coloque su cursor sobre la barra de opciones).
- Tenga en cuenta que su pregunta será visible para todos los participantes.

Chat y encuestas

- A lo largo del seminario web, la solicitaremos su opinión.
- Utilice las funciones de Chat o Encuesta en Zoom ubicadas en la barra de opciones.
- Usted puede controlar quién puede ver sus comentarios en el chat.

El MHTTC utiliza lenguaje afirmativo, respetuoso y orientado a la recuperación en todas las actividades. Este lenguaje es:

BASADO EN LAS FORTALEZAS Y ESPERANZADO

INCLUSIVO Y ACEPTADOR DE LA DIVERSIDAD DE CULTURAS, GÉNEROS, PERSPECTIVAS Y EXPERIENCIAS

CENTRADO A LA SANACIÓN Y RESPONSIVO AL TRAUMA

INVITA A LOS INDIVIDUOS A QUE PARTICIPAN DE SUS PROPIOS TRAYECTORIAS

PRIMERO LAS PERSONAS Y LIBRE DE ETIQUETAS

SIN JUZGAR Y EVITANDO ASUNCIONES

RESPECTUOSO, CLARO Y ENTENDIBLE

CONSISTENTE CON NUESTRAS ACCIONES, POLÍTICAS Y PRODUCTOS



MHTTC

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

Presentadora





Cómo nos
encontramos
en estas áreas

Físico

Mental

Espiritual

Emocional



Objetivos

Lenguaje en torno a la pérdida
y el duelo

El proceso del duelo en los
adolescentes

Expresemos el duelo cuidando
de nuestra salud mental

Actividad:

1

El duelo se resuelve aproximadamente en un año

2

El duelo es como una depresión

3

No hay muerte que sea peor que otra

4

Cuando una muerte es "natural", sobre todo de una persona mayor, no genera duelo

5

Los géneros procesan el duelo de manera distinta

6

El dolor puede medirse con lágrimas

Actividad:

1

La edad importa al pasar por un duelo

2

Lo mejor que puede hacer una persona en duelo es "borrón y cuenta nueva"

3

Existen cinco fases del duelo: shock, negación, negociación, depresión y aceptación

4

Los niños no sufren de duelo

5

El duelo en los niños no provoca un sufrimiento tan profundo como en los adultos

Actividad:

1

Los niños cuentan con suerte, porque son tan jóvenes que no entienden sobre la muerte

2

Los niños deben ser protegidos del dolor y el sufrimiento que la muerte lleva con el fin de mantener su inocencia infantil

3

Dada su juventud y resiliencia, los niños superan una muerte con facilidad

4

Los adolescentes y adultos experimentan el duelo de la misma manera

5

Se dice: “En la infancia no se comprenden los rituales como un entierro y además les pueden traumatizar, por lo que es mejor que no asistan”

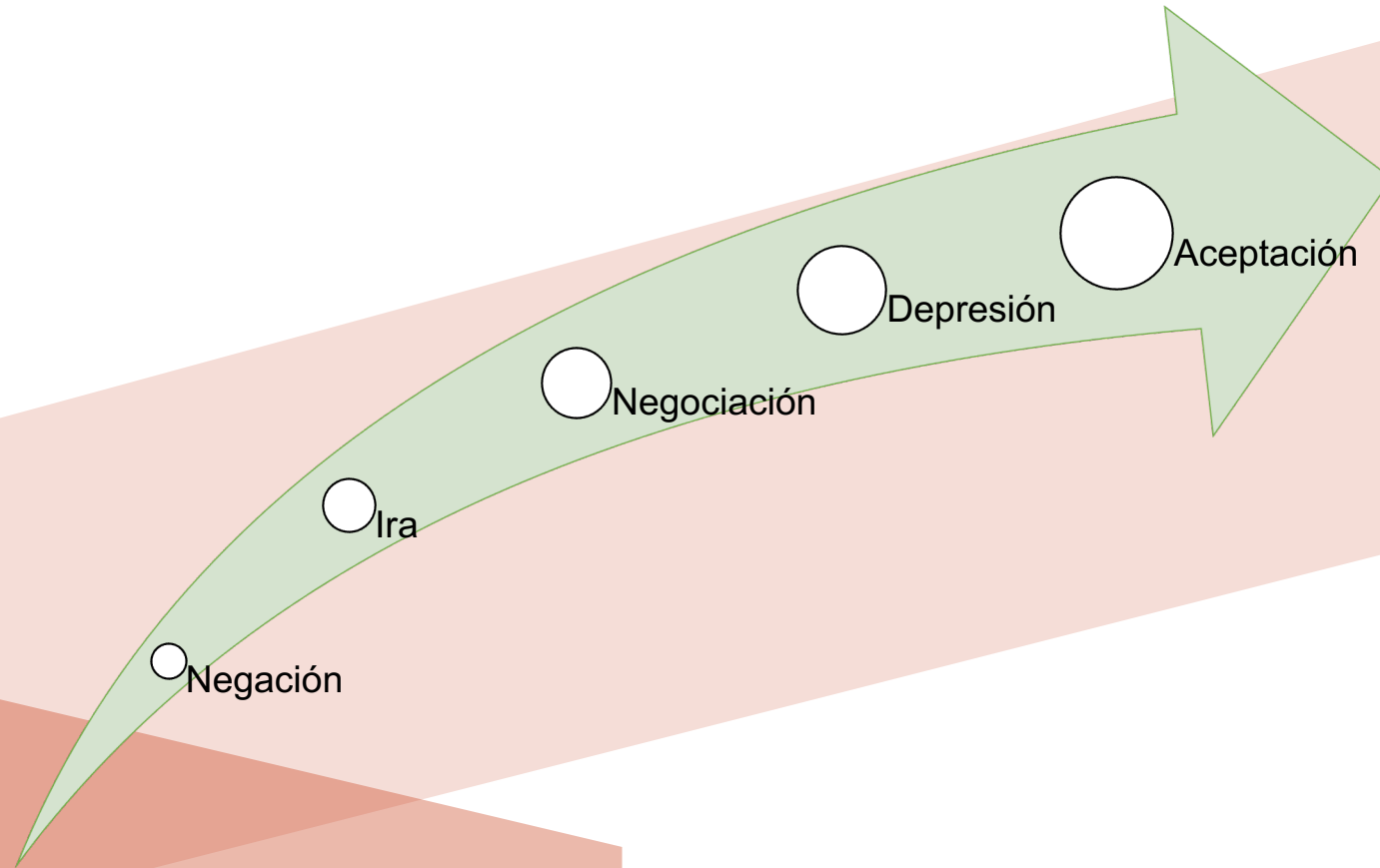
“Es probable que los adolescentes sientan una amplia gama de emociones en torno a la muerte, como tristeza, enojo, culpa e impotencia. En respuesta, algunos adolescentes pueden retraerse, mientras que otros adolescentes pueden participar en actividades de riesgo (como la autoagresión o el consumo de drogas o alcohol).”

Salek y Ginsburg, 2016

Abordaje de la muerte en la adolescencia

- La muerte se entiende al mismo nivel que la adultez
- Pensamiento abstracto
- Falta de control sobre la vida y la muerte
- Es importante ser paciente con estas edades
- Alentar la expresión del dolor de manera saludable

Etapas del duelo de Kübler-Ross



La expresión de emociones

Soler y
Jordá

Worden

Guillem,
Romero, y
Oliete

Las emociones según Guillem, Romero y Oliete

Tristeza

Rabia

Culpa

Apego

Ansiedad

Ausencia de sentimientos

- Sentimiento de insensibilidad
- Embotamiento sensorial
- A menudo, es vivido con sentimiento de culpa
- Sentimientos que afrontar
- La persona experimenta la insensibilidad como una protección de su flujo de sentimientos



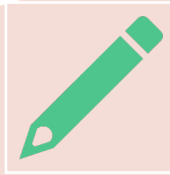
Maneras saludables de expresar sus sentimientos



Ejercicios



Música



Escribir



Hablar



Propias
estrategias

Comunicación durante el duelo

No intentes “animar” a los niños en duelo

No anime a ser fuerte ni cubra las emociones.

Expresar sentimientos y demostrar empatía

Evite declaraciones como: “Sé exactamente por lo que está pasando” (no puede), “Debe estar enojado” (no le diga a la persona cómo se siente)

Limite el intercambio de experiencias de pérdida personal; mantener el enfoque en la experiencia del niño

Permita que el niño se moleste mientras suspende el juicio: intervenga solo cuando la seguridad o la salud sean motivo de preocupación

Iniciando la conversación

- Expresar preocupación
- Ser genuino
- Invitar conversación
- Ofrezca tranquilidad sin minimizar las preocupaciones
- Ofrecer consejos prácticos
- Escucha y observa
- Mantener contacto
- Limite el uso compartido personal

Actividades en la escuela

- Desarrollar un memorial
 - Participación del estudiante
 - Proceso de planificación
 - Invitación abierta



Actividades recomendadas

- Estudiantes seleccionados compartiendo recuerdos
- Una exhibición de imágenes, dibujos, tarjetas y notas
- Compartir una canción favorita
- Un libro para la familia de cartas, imágenes y recuerdos



A hand is shown placing a smooth, light-colored stone onto a stack of several other smooth stones of various shades. The background is a soft, out-of-focus landscape with more stones scattered on the ground.

Actividades recomendadas

- Colocar una foto o placa en un lugar central
- Donación de libros a la biblioteca en memoria de los fallecidos
- Plantar un árbol, arbusto o flores
- Realización de un libro o video conmemorativo

Apoyo de los compañeros

- Experiencia limitada
- Comentarios insensibles
- Estudio de niños de 6 a 15 años
- Desarrollar habilidades para apoyar a un compañero que está de duelo

Acomodo académico

Los desafíos de aprendizaje preexistentes a menudo empeoran

Ofrezca apoyo académico de manera proactiva

Permitir que el estudiante trabaje con un compañero

Adaptar el trabajo de investigación formal en una tarea más atractiva

Cambiar el enfoque o el momento de la lección


Reprogramar o adaptar pruebas

Respuestas útiles a un “trigger”

- Proporcionar un espacio seguro o un adulto con el que el estudiante pueda hablar
- Establecer procedimientos para que el estudiante obtenga apoyo discretamente
- El personal puede trabajar con los niños y las familias para anticipar y minimizar los posibles desencadenantes

Métodos para trabajar con duelo, pérdida y duelo

- Aumentar la resiliencia y avanzar con la recuperación también será diferente para cada persona
- Reacciones auténticas con la intención de apoyar a alguien en el dolor, no para que se sienta mejor
- La escucha activa es la “intervención” recomendada y preferida para ayudar a cualquiera que esté luchando con el duelo y la pérdida



¿Cómo se siente el Momento Presente?

Pasado

- Lamentar
- Repetir
- Reanudar

Futuro

- Ansiedad
- Incapacidad de manejo del dolor
- Repetir

Escucha activa

Clarifica

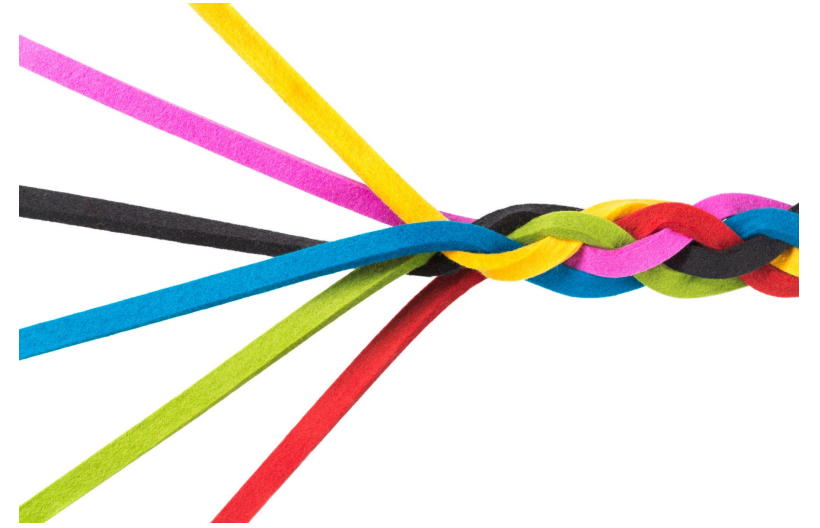
- Pregunta abiertas

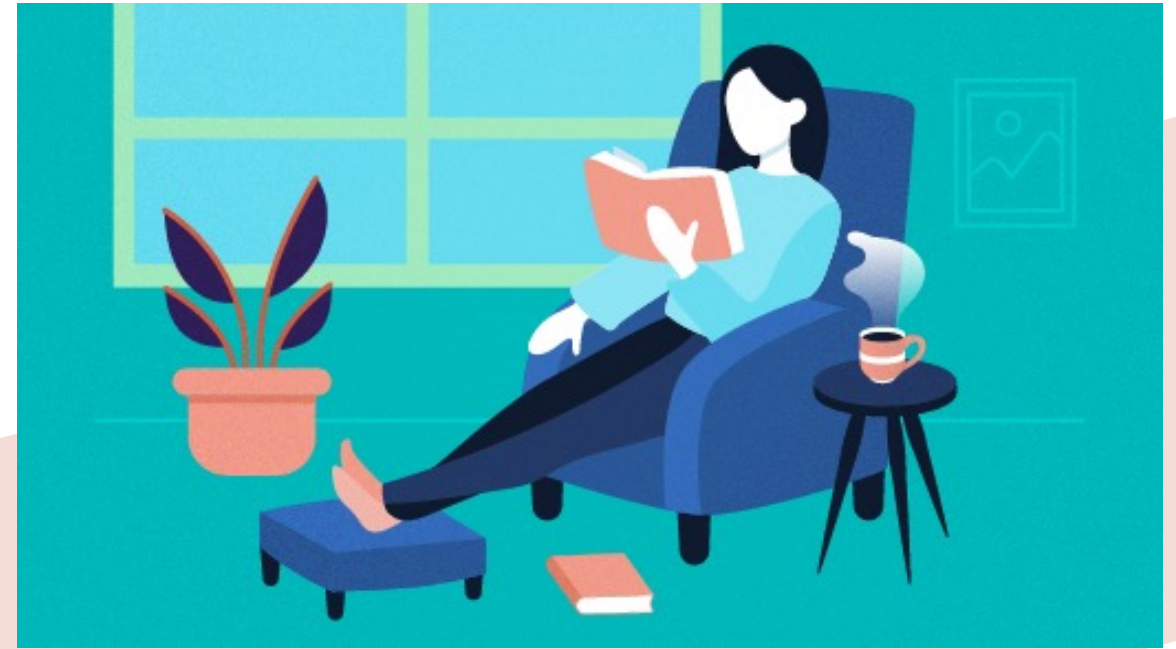
Reflexiona

- Resume lo que crees haber escuchado

Expresa empatía

- Escucha con la intención de querer, no de resolver el problema





Prácticas de autocuidado

Físico / Somático

- Comer e hidratarse
- Dormir adecuadamente
- Escuchar al cuerpo
- Hacer ejercicio
- Actividad física
- Alcohol, tabaco y drogar

Emocional / Relacional

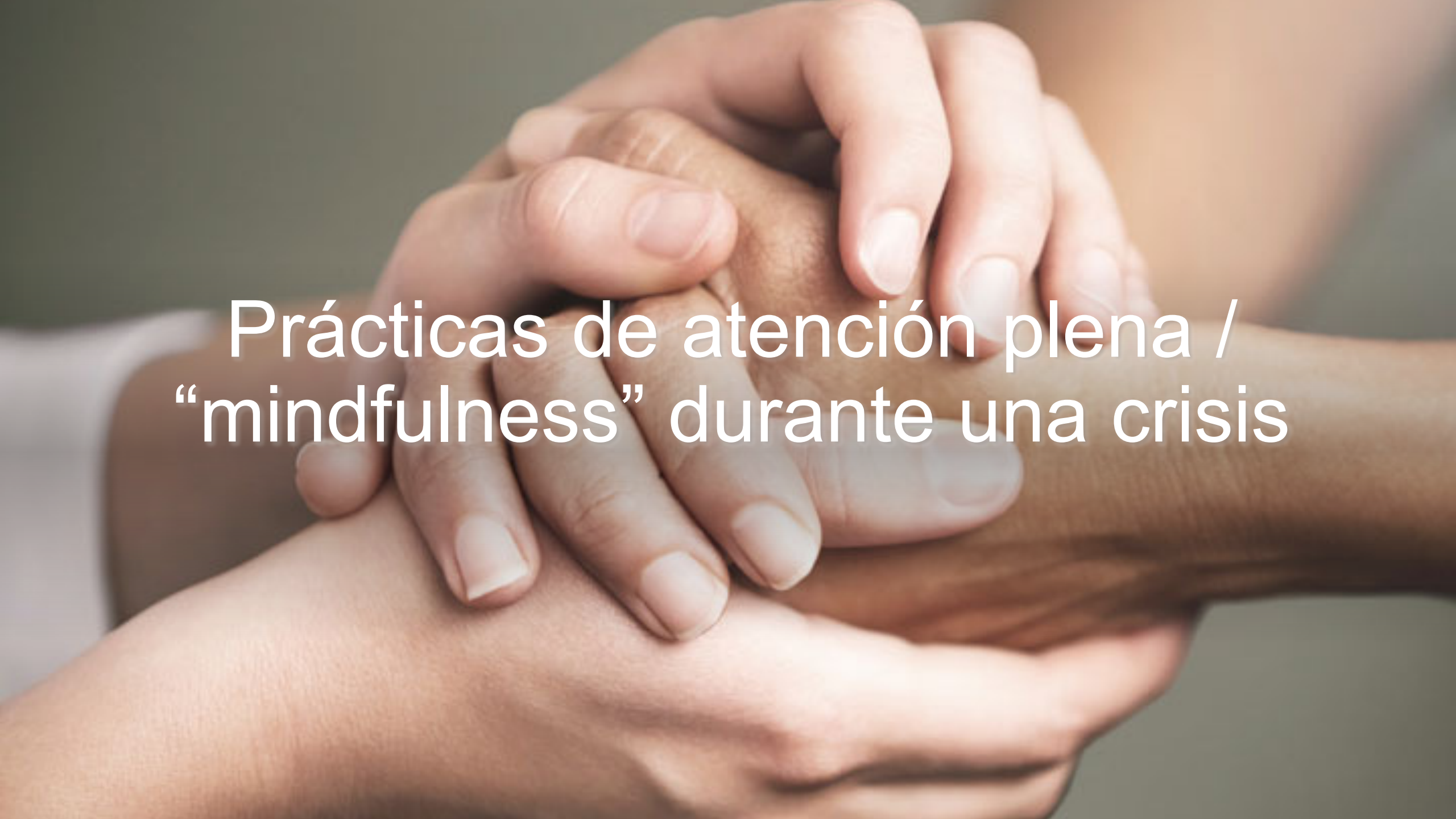
- Aceptar
- Expresar
- Conversar
- Red de apoyo
- Momento de soledad
- Recibir llamadas de personas cercanas

Cognitivo / Mental

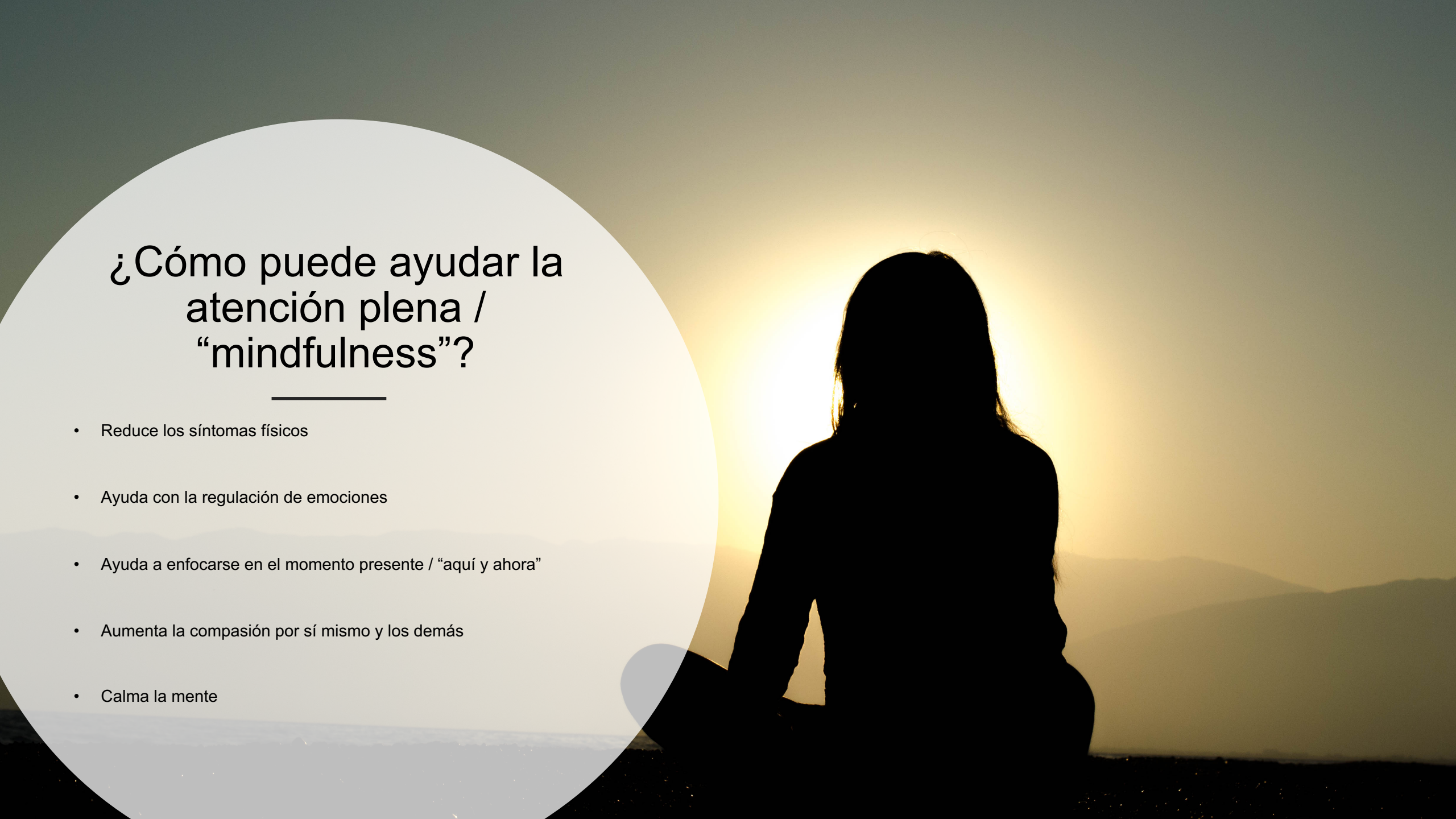
- No exigirse demasiado
- Evitar
- Metas a corto plazo
- Recuerdos
- Realizar un diario

Espiritual

- Practicar el silencio diariamente
- Nutrición espiritual
- Creatividad artística
- Celebrar la vida
- Rituales



Prácticas de atención plena /
“mindfulness” durante una crisis

A silhouette of a person with long hair, sitting in a meditative pose on a dark surface, looking out over a landscape at sunset. The sun is a bright, glowing orb in the center of the sky, casting a warm, golden light over the scene. The background shows rolling hills or mountains under a clear sky. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing the text.

¿Cómo puede ayudar la atención plena / “mindfulness”?

- Reduce los síntomas físicos
- Ayuda con la regulación de emociones
- Ayuda a enfocarse en el momento presente / “aquí y ahora”
- Aumenta la compasión por sí mismo y los demás
- Calma la mente

El impacto de la práctica de atención plena / “mindfulness”

- Aumenta la auto consciencia
- Reduce la reactividad emocional y los estados de emociones negativos asociados con ésta
- Aumenta la compasión y la apertura hacia sí mismo y los demás
- Reduce los síntomas de ansiedad, depresión y trauma
- Aumenta la ejecución académica, organización y funciones ejecutivas en estudiantes



Qué no es la atención plena / “mindfulness”



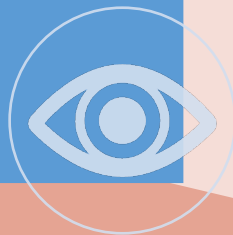
- La cura para todo
- Bueno para todos
- Una ayuda rápida
- Una intervención individual
- Una práctica de una sola vez

Creando una caja de herramientas de atención plena / “mindfulness”

5

Menciona 5 cosas que puedes

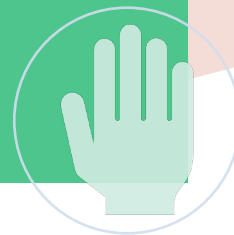
VER



4

Menciona 4 cosas que puedes

SENTIR



3

Menciona 3 cosas que puedes

ESCUCHAR



Toma una pausa



Abre los ojos



Descansa



Haz respiraciones profundas



Practica periodos de relajación



Enfócate en objetos / ambiente externo



Actividad de
conmemoración
en las escuelas

¿Qué está vivo? ¿Qué está muerto?	Edad	3 a 5 años de edad
	Tiempo de actividad	45 minutos a una hora
	Materiales de ejemplo	Varias criaturas u objetos que se encuentren vivos, muertos, o sean inanimados
	Metas	Ayudar al estudiante a distinguir entre qué está vivo, qué está muerto y qué no tiene vida
	Descripción	<ol style="list-style-type: none">1. Sentar los niños en un círculo y poner los objetos en el centro.2. Pedir a los niños que escojan el objeto que más les guste.3. Dígale a cada niño que identifique el objeto que escogió.4. Explique la diferencia entre lo que es un objeto vivo, uno muerto y uno inanimado.

Rituales y funerales	Edad	3 a 5 años de edad
	Tiempo de actividad	30 minutos
	Materiales de ejemplo	Papel, lápices, crayolas
	Metas	Ayudar al estudiante a sentirse más cómodo con los rituales y funerales luego del fallecimiento de un ser querido
	Descripción	<ol style="list-style-type: none">1. Haga que los estudiantes dibujen cosas que le recuerden a ese ser querido.2. Dialogue con los niños acerca de los servicios de funeraria (ej. cómo era el lugar, qué sucedió, con quiénes fueron, qué fue la mejor parte, qué fue la peor parte).3. Explíquelo a los niños la importancia de recordar a una persona que ha fallecido.

Regalos de partida	Edad	3 a 12 años de edad
	Tiempo de actividad	15 a 30 minutos
	Materiales de ejemplo	Papel, lápices, crayolas
	Metas	Recordar los momentos de aprendizaje por parte de las personas que fallecieron, reconocer que la persona fallecida nos proveyó con regalos duraderos en las memorias que tenemos y siempre tendremos de ellos con nosotros
	Descripción	<ol style="list-style-type: none">1. Para niños más pequeños, esto puede ser mediante canciones.2. Para niños más grandes, se puede desarrollar una historia en conjunto.

Lo más que recuerdo	Edad	4 años en adelante
	Tiempo de actividad	10 minutos
	Materiales de ejemplo	Papel, lápices, crayolas, entre otros
	Metas	Proveerle a los estudiantes una oportunidad de recordar y compartir.
	Descripción	<ol style="list-style-type: none">1. Pídale a cada estudiante que dibuje en su papel un círculo.2. En el medio del círculo, el estudiante podría dibujar a la persona que falleció. Entonces, en el borde del círculo, el estudiante haría dibujos, pondría símbolos o escribiría palabras que le recuerden a esa persona.3. Pídale a los estudiantes que compartan sus memorias con el resto de la clase.

Caja de memorias	Edad	6 años en adelante
	Tiempo de actividad	45 minutos
	Materiales de ejemplo	Caja de zapatos con tapa, fotos y artículos de la persona que murió, papel de construcción, revistas, tijeras y pega
	Metas	Ayudar a los estudiantes recordar a la persona fallecida y que tengan un lugar en donde puedan encontrar sus escritos, arte o artículos que le recuerden a esa persona.
	Descripción	<ol style="list-style-type: none">1. Haga que los estudiantes decoren la caja de zapatos con materiales tales como fotos, dibujos, etc.2. Pídale que pongan en la caja de zapatos objetos y/o recordatorios, tales como fotos, poemas, o memorias escritas.3. Perítale a los estudiantes un tiempo para compartir sus cajas con sus compañeros.

Anagramas	Edad	7 a 18 años
	Tiempo de actividad	30 minutos
	Materiales de ejemplo	Papel y lápiz
	Metas	Para recordar y conmemorar a la persona fallecida
	Descripción	<ol style="list-style-type: none">1. Pídale a los estudiantes que escriban el nombre de la persona fallecida de manera vertical en un papel.2. Los estudiantes escribirán palabras, oraciones, o frases que les recuerden a la persona fallecida, utilizando las letras de su nombre.3. Pídale a los estudiantes compartir sus conmemoraciones.

Libro de pensamientos	Edad	6 años en adelante
	Tiempo de actividad	30 minutos o más
	Materiales de ejemplo	Papel doblado por la mitad (simulando un libro), lápiz y engrapadora
	Metas	Facilitar la escritura de un diario como manera de procesar el duelo
	Descripción	<ol style="list-style-type: none">1. A cada estudiante se le brindará varias páginas en blanco, dobladas por la mitad y engrapadas entre sí haciendo un folleto o libro.2. Pídale a los estudiantes que escriban una pregunta o un tópico de discusión en la parte de arriba de algunas de las páginas, de tal manera que puedan incluirse en su libro de pensamientos.3. Pueden dejar páginas en blanco para que así puedan escribir lo que están sintiendo (emociones).4. Permítale a los estudiantes compartir sus preguntas y tópicos entre sí.5. Instrúyale a los estudiantes que escriban una historia o poema o hagan un dibujo en cada página. Permítale a los estudiantes tener páginas sin terminar.6. Divida a los estudiantes en grupos de dos o tres, para así compartir sus libros con sus compañeros.7. Fomente a escribir todos los días en sus diarios.

Imágenes de memoria	Edad	Todas las edades
	Tiempo de actividad	30 a 45 minutos
	Materiales de ejemplo	Papel de construcción, revistas, tarjetas índice, lápices de colores, crayolas, engrapadoras, entre otras cosas
	Metas	Reconocer la experiencia de los estudiantes durante este proceso de duelo como una real y valiosa, dándole así una manera de compartir sus emociones con compañeros de clase, familiares y amigos.
	Descripción	<ol style="list-style-type: none">1. Hacer que los estudiantes creen un libro o folleto utilizando tarjetas índice, papeles, entre otros.2. Instruya a los estudiantes a añadir dibujos a los bordes de cada página de su libro o folleto.3. Pedirle a cada estudiante poner fotos o dibujos en cada una de las páginas.4. Alentar a los estudiantes a compartir el libro o folleto con familiares y amigos en cuanto se sientan listos.

Preguntas y respuestas



“La gran meta de la educación no es el conocimiento, sino la acción.”

Herbert Spencer



Información de evaluación

La red MHTTC recibe fondos de SAMHSA para brindar esta capacitación. Como parte de la recepción de estos fondos, debemos enviar datos relacionados con la calidad de este evento.

Por favor, tómese un momento para completar una breve encuesta sobre la capacitación de hoy.



<https://ttc-gpra.org/P?s=583803&Ing=Spanish>



Northeast and Caribbean (HHS Region 2)

MHTTC

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

¡Conéctese con nosotros!


- Teléfono Dra. Sanabria: (908) 774-7495
- Correo electrónico Dra. Sanabria: cs1594@shp.rutgers.edu

- Correo electrónico MHTTC: northeastcaribbean@mhttcnetwork.org
- Nuestra página web:
<https://mhttcnetwork.org/centers/northeast-caribbean-mhttc/home>
- ***¡Síguenos en las redes sociales!***
 - Facebook: Northeast & Caribbean MHTTC
 - Twitter: @necmhttc
 - Instagram: @necmhttc



YOUR MHTTC ▾ TRAINING AND EVENTS ▾ RESOURCES ▾ PROJECTS ▾ COMMUNICATION ▾ ABOUT ▾

☰ NORTHEAST & CARIBBEAN MHTTC NAVIGATION (Select to expand / collapse menu)

Go to Center 



En Español



Visita nuestra página

<https://mhttcnetwork.org/centers/northeast-caribbean-mhttc/en-espanol>

