



Enfrentándose a la pérdida durante COVID-19

Jennifer Gaviria, LICSW



Agenda

Introduccion

Usando Zoom

Que es la pérdida/aflicción/duelo?

La perdida durante COVID 19

Las Etapas de la Pérdida
(Afliccion/Duelo)

Síntomas de la pérdida

Estrategias para manejar la pérdida

Recursos

Que es la pérdida/aflición/duelo?



Es una respuesta normal ante la pérdida durante o después de un desastre u otro evento traumático. Puede aparecer como respuesta a una pérdida en la vida y a cambios drásticos en las rutinas diarias y maneras de vivir que suelen brindarnos una sensación de confort y estabilidad.

La Perdida Durante Covid-19

Hay diferentes tipos de perdida

Estamos viviendo un evento traumático colectivo

Cambio nuestra rutina, fue un shock

Los eventos importantes han tenido que cambiar



Discusion

Como le ha afectado a usted el COVID-19?

Como le ha afectado a su hij@s?

Hablan en familia sobre esta perdida?



ETAPAS DE UN DUELO



Discussion

Sabían sobre las 5 etapas de la pérdida?

Han hablado con sus hij@s sobre este tema?

Cómo cree que les puede ayudar saber sobre las diferentes etapas?

Sabrían cómo empezar una conversación sobre las etapas?

Síntomas de la pérdida

Conmoción, incredulidad o negación

Ansiedad

Angustia

Enojo

Periodos de tristeza

Falta de sueño y pérdida del apetito

Aspectos físicos: Sentirse cansad@, cambios en el dormir/comer, dolor de cabeza

Síntomas de la pérdida

Buscar ayuda profesional cuando están presente los siguientes:

Pesadillas, Creer que el mundo es inseguro en general

Irritabilidad, ira y mal humor

Falta de concentración

Falta de apetito o de sueño

Problemas de comportamiento continuos

Síntomas de la pérdida

Buscar ayuda profesional cuando están presente los siguientes:

En niños pequeños, regresión persistente a un comportamiento anterior, como aferrarse a usted, orinarse en la cama o chuparse el dedo

Dificultad para dormir

Desapego o apartarse de los demás

En adolescentes, uso de alcohol o drogas

Pensamientos suicidas

Estrategias Para Manejar la Pérdida debido a Covid-19

Acepte sus sentimientos

Hable de su pérdida

Considere lo que va bien

Practique el autocuidado

Concéntrese en lo que está bajo su control

Limite ver noticias



Estrategias Para Manejar la Pérdida debido a Covid-19

Hacer ejercicio

Jugar en familia

Mantener una rutina

Conectarse con su comunidad

Ejercicios de relajación



Recursos de Salud Mental

Kidslink- 1855-543-5465

Child Mind Institute -childmind.org

BH Link- 401-414-LINK

Amor- Línea de Apoyo 401-675-1414

Grupo de Apoyo para padres - Parent Support Network-

<https://www.psnri.org/virtual-trainings-and-meetings>

Grupo de Apoyo (duelo)-

<https://www.hopehealthco.org/services/hospice-care/grief-support/find-a-grief-support-group/#virtual-grief-support>

Preguntas



Recursos

CDC, El Dolor y la Pérdida, June 11 2020,

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/grief-loss.html>

Child Mind Institute, Guía sobre cómo ayudar a los niños a enfrentar el duelo,

<https://childmind.org/guide/ayudar-a-los-ninos-a-lidiar-con-el-duelo/>