



COVID-19 Dolor y Pérdida:

Guía práctica para padres y personal escolar

¿QUÉ ES EL DOLOR?

Tradicionalmente, pensamos en el dolor después de que alguien ha fallecido. En la actual crisis pandémica mundial de COVID-19, estamos sintiendo diferentes tipos de dolor. Podemos estar de luto porque un ser querido falleció, pero también podemos estar afligidos por la pérdida de nuestra vida cotidiana. El luto puede complicarse, especialmente cuando la muerte es repentina e inesperada, involucra a un niño o a un miembro cercano de la familia, hay otros factores estresantes como las dificultades financieras o uno se ha aislado socialmente de sus seres queridos. Es importante saber que el luto es un proceso y no un acontecimiento único. Debido a la naturaleza continua y complicada de la pena, es importante que los padres, los proveedores de cuidado y el personal de la escuela comprendan la pena de los estudiantes y las formas de apoyarlos.

¿COMO ES EL DOLOR?

Preescolares	Primaria	Secundaria y Preparatoria
<ul style="list-style-type: none"> • Comportamientos (berrinches, no obedecer). • Sueño interrumpido (dificultad para dormirse, despertarse durante la noche, pesadillas, querer dormir con los padres). • Aumento o disminución del apetito o actividad física. • Aumento del temor y la ansiedad. • Comportamientos regresivos (orinarse en la cama, aumento de apego a la persona que lo cuida, chuparse el dedo). • Quejas corporales (dolores de cabeza, dolores de estómago). 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para completar tareas o seguir instrucciones. • Falta de interés en actividades que antes disfrutaba. • Comportamientos (desafiar, discutir, golpear gritar). • Aislarse, malhumor intensificado. • Sentimientos de fatalidad (pensamientos recurrentes de preocupación, preocupación por adquirir Covid-19). • Dificultad para llevarse bien con otros miembros de la familia. • Sueño interrumpido (dificultad para dormirse, pesadillas, despertarse durante la noche). • Quejas corporales (dolores de cabeza, dolores de estómago). • Comportamientos regresivos (lloriqueo, aferrarse a las personas que los cuidan). 	<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de conflictos con los compañeros y las relaciones familiares. • Dificultades de concentración o atención. • Disminución de la motivación e interés en actividades que antes disfrutaba. • Comportamientos difíciles (rebeldía, intranquilidad). • Retirarse o aislarse de la familia y de los compañeros. • Sentimientos de fatalidad (pensar constantemente en la ansiedad y el miedo, preocupación por adquirir Covid-19). • Posible abuso de sustancias (uso de drogas y alcohol). • Participar en conductas de riesgo. • Sueño interrumpido (dificultad para dormir, despertar durante la noche, dormir durante períodos prolongados). • Quejas corporales (opresión del pecho, dolores de cabeza, dolores de estómago).

¿CÓMO RESPONDER A LA PÉRDIDA Y DOLOR DE SU HIJO?

Preescolares	Primaria	Secundaria y Preparatoria
<ul style="list-style-type: none"> • Identifique lo sentimientos de su hijo si tiene dificultad para expresarse. El juego puede ser también una manera que los niños más pequeños expresen su dolor. • Proporcione consistencia y establezca rutinas que sean predecibles. • Proporcione tranquilidad y paciencia. • Limite que su hijo sea expuesto a las situaciones que causan el problema (cobertura de los medios de comunicación, etc.). • Controle su propio nivel de estrés y la necesidad de apoyo. • Comprenda que su hijo puede necesitar atención adicional. 	<ul style="list-style-type: none"> • Normalice el dolor y dele confianza a su hijo para que exprese sus sentimientos. Ayúdele a identificar y enfrentar sus sentimientos en maneras positivas. • Dele a su hijo tiempo para compartir su experiencia y “contar su historia”. • Sea honesto y proporcione información adecuada para su edad. • Motive a su hijo a que haga preguntas. • Tranquilice a su hijo y dígame que todo va a estar bien. • Incluya a su hijo en actividades físicas de relajamiento, como estiramientos. • Controle y limite la exposición a los medios de comunicación. (Responda las preguntas específicas que su hijo pueda tener). • Facilite y anime a su hijo a que se comunique con sus amigos por teléfono, FaceTime, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Escuche con empatía y exprese su preocupación. • Dele confianza a su hijo para que exprese sus sentimientos y lo que piensa sobre la situación. • Ayude a su hijo a identificar amigos y adultos que lo apoyen y sean positivos. • Mantenga una rutina diaria. • Tranquilice a su hijo para que sepa que está seguro y responda honestamente a sus preguntas. • Modele estrategias positivas para que su hijo pueda sobrellevar la situación (respirar profundamente, escribir en un diario, comunicarse con sus seres queridos).

CÓMO APOYAR A SU HIJO

Dialogar sobre el desarrollo adecuado del dolor y la pérdida (Eje., la pérdida de la normalidad y de las rutinas cotidianas, la aflicción por la pérdida de experiencias e interacciones sociales, el dolor por una pérdida debido a COVID-19 etc.).

- **Preescolares** - *“Sally murió. Esto significa que su cuerpo dejó de funcionar y no se puede arreglar. Cuando la gente muere puede hacernos sentir tristes, y eso está bien”.*
- **Primaria** - *“El Sr. Williams, maestro de banda, se ha enfermado. No sabemos cuándo regresará, pero podemos apoyarlo deseándole lo mejor a él y a su familia”. ¿Te gustaría hacerle una tarjeta para él y su familia?*
- **Secundaria y preparatoria** – *“Perder a alguien cercano puede ser duro. Puede ser que estés triste, enojado o sentir muchas otras cosas... y eso está bien. Es normal. Si quieres hablar de cómo te sientes, estoy aquí para escuchar”.* Expresé el dolor positivamente compartiendo sus sentimientos de tristeza relacionados con la pérdida.
- Sea sincero y honesto. Está bien decir "No lo sé" o "Tengo la misma pregunta" en respuesta a las preguntas.
- Busque recursos profesionales de salud mental si está preocupado por la forma en que su hijo se siente.

- Ayude a su hijo a cambiar positivamente la forma en que ve lo que está sintiendo.

El estudiante puede decir	Expresión positiva
“Debería estar sobrellevándolo mejor.”	“La mayoría de la gente tiene problemas para adaptarse a esta situación. Estoy haciendo lo mejor que puedo.”
“No puedo soportar estar encerrado en casa.”	“Estoy haciendo una buena elección por mi propia seguridad y la de mi familia.”
“No me siento seguro.”	“ <i>Sentirse inseguro</i> es un sentimiento común en estos momentos, pero eso no significa que esté realmente inseguro. Estoy haciendo todo lo que está a mi alcance para estar a salvo en mi casa.”
“Esto no es justo!”	“A veces pasan cosas malas, pero estamos todos unidos en esto. ¡Hagamos planes para el futuro!”

FORMAS PRÁCTICAS DE CUIDAR A SU HIJO, A SU FAMILIA Y A USTED

- Sea paciente y flexible con usted mismo como proveedor de cuidado. Está bien no seguir su horario ocasionalmente y dejar pasar algunas cosas.
- Utilice este tiempo para pasar tiempo con su familia y crear recuerdos positivos.
- Recuerde adoptar hábitos saludables (beba muchos líquidos, dedique tiempo a reflexionar, haga ejercicio, escuche música, haga proyectos de arte, consiéntase, haga un documental para su familia).
- Comuníquese con sus amigos y la familia.
- Busque ayuda profesional, si piensa que la necesita

RECURSOS COMUNITARIOS	RECURSOS EN EL INTERNET
Adapt Community Solutions 1-866-260-8000 Children’s Emergency Room 214-456-7000 Dallas Behavioral Hospital 972-982-0900 Dallas County Mental Health Hotline 214-743-1215 Dallas Social Services 211 Metrocare Services 214-381-7070 Metrocare Services-Adult 214-275-7393	https://www.sesamestreet.org/toolkits/grief https://www.dougy.org/ https://grievingstudents.org/ https://childrengrieve.org/ https://www.nasponline.org/ https://www.nctsn.org/ https://www.samhsa.gov https://www.naminorthtexas.org/ https://www.apa.org