

Taller **2**

ACOMPañAMIENTO EN EL DUELO Y LAS SECUELAS DE SALUD MENTAL



Objetivo:

Este taller tiene como objetivo dialogar el abordaje del duelo en las familias y en los niños, niñas y adolescentes, así como identificar las formas de afrontamiento del estrés y otros malestares emocionales.



Dirigido:

Familias con niños y niñas de 11 a 16 años



Tiempo aproximado del taller:

90 minutos

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
 <p>Bienvenida e indicaciones generales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● El/la facilitador/a inicia este taller con las siguientes acciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se da la bienvenida a los/as participantes a nombre del colegio. 2. Se presenta las normas / protocolos en relación al COVID-19 (ubicación del alcohol, lavado de manos, distancia social y uso de mascarilla). 3. Se presenta las normas / protocolos de evacuación en caso de sismo o de alguna emergencia. 4. Se comparte las normas para el buen desarrollo del taller: puntualidad, el respeto y la escucha como actitudes básicas para el compartir entre familias. 5. Se pide a los/as participantes firmar la lista de asistencia, coger una etiqueta, escribir su nombre y colocársela en un lugar visible. 6. Se explica el objetivo del taller, presenta las actividades que permitirán explorar las ideas, conocimientos y prácticas con relación al tema. 7. Se indica a los/as participantes que es necesario mostrar disposición y apertura para las actividades en los talleres y las actividades planteadas para realizar en casa. 8. Antes de iniciar con las actividades de este taller, se sugiere incluir en este momento un espacio para que los/as participantes puedan contar su experiencia con la actividad que se sugirió realizar en familia en el taller n° 1. 	<p>10 minutos</p>	<p>Panel con las normas de protección contra la COVID-19.</p> <p>Panel con las indicaciones sobre rutas de evacuación en caso de emergencia.</p> <p>Etiquetas o tarjetas para sus nombres, plumones, masking tape.</p>
 <p>Dinámica inicial</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● El/la facilitador/a distribuye entre los/as participantes el cuento "Bailando bajo la lluvia" ● El/la facilitador/a invita a los/as participantes a leer un breve cuento, enfatizando que el cuento expresa algunas situaciones que atravesamos en la vida. ● El/la facilitador/a inicia la lectura del cuento "Bailando bajo la lluvia" mientras los/as participantes siguen la lectura con una impresión del cuento. También se puede animar a los/as participantes a leer en voz alta. ● Luego de la lectura, el/la facilitador/a plantea la siguiente pregunta para el diálogo: "¿Qué experiencias les recuerda este cuento?" ● El/la facilitador/a enfatizará que nos encontramos en un tiempo en el que nos hemos sentido desolados/as, confundidos/as, preocupados/as, tristes por pérdidas materiales, así como de familiares y amigos/as que se han ido antes de tiempo en esta pandemia. ● Ante estas situaciones, es importante expresar nuestro malestar, enojo o tristeza y fortalecer nuestra resiliencia; es decir, nuestra capacidad de afrontar las situaciones adversas. 	<p>20 minutos</p>	<p>En el caso del taller presencial: Impresiones del cuento "Bailando bajo la lluvia"</p> <p>En el caso del taller virtual: Se sugiere proyectar en la pantalla de la plataforma de la reunión el cuento.</p>
 <p>Desarrollo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Trabajo en grupos <ul style="list-style-type: none"> ● El/la facilitador/a continuará comentando que en estos tiempos de pandemia por COVID-19 se han visto varios cambios en nuestras vidas, entre ellos las costumbres para poder despedirnos de nuestros seres queridos que lamentablemente han dejado de existir, dado que por las medidas de seguridad se dificulta realizar velorios, lo que dificulta el natural proceso de duelo. 		<p>En el caso del taller presencial: Hojas recicladas Lapiceros.</p>

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
	<ul style="list-style-type: none"> El/la facilitador/a señalará también que tradicionalmente el duelo era un momento de encuentro con la familia, las/los amigas/os, las/los vecinas/os para compartir la pena y la esperanza de que la vida continuaba, y se reforzaba mucho el valor de la comunidad reunida alrededor de las personas que han sufrido la pérdida de un ser tan importante. A continuación, el/la facilitador/a formará grupos pequeños para el trabajo en grupos. El/la facilitador/a les invitará a compartir en grupos por 15 minutos en relación a las formas de afrontamiento frente a situaciones adversas a partir de las siguientes preguntas: “¿Qué hacer ante situaciones adversas como la pérdida de un familiar o amigo?” y “¿Cómo hablar con las/los niñas/os en relación a la pérdida de un familiar o amigo?” Una vez concluido el trabajo en grupos, el/la facilitador/a les solicitará a las/los participantes compartir lo dialogado en grupos. A continuación, el/la facilitador/a enfatizará en aquellas estrategias o formas de afrontamiento que impliquen cuidado por la salud mental, no callar, afecto, diálogo y empatía. Es importante recordar a las familias, que ante situaciones de estrés y de duelo, nunca la violencia es una alternativa para solucionar los problemas; más bien las familias están llamadas a proteger a todos los niños y niñas, así como a las mujeres de cualquier tipo de violencia que se quiera ejercer sobre ellos y ellas. Es importante recordar que contamos a nivel del Estado con canales para ser escuchados/as ante cualquier situación de violencia como la Línea 100 y el Chat 100, ambos del Ministerio de la Mujer y Poblaciones vulnerables. También es fundamental transmitir a las familias que la escuela se configura como un factor protector en este contexto de la pandemia. En ese sentido, las familias tienen que promover el acceso y la permanencia de los niños, niñas y adolescentes en las instituciones educativas y animar constantemente la participación en los diferentes espacios de bienestar emocional que la escuela promueva. <p>● Recomendaciones para el abordaje del duelo en familia</p> <ul style="list-style-type: none"> El/la facilitador/a planteará seguir trabajando el abordaje del duelo en familia, valorando aquellas reflexiones que han salido en la actividad anterior e incorporando las recomendaciones que nos sugiere el material “Abordaje del duelo en familia” de la estrategia Aprendo en casa. El/la facilitador/a entregará el documento “Abordaje del duelo en familia” a cada uno/a de los/as participantes. En este momento el/la facilitador/a realizará una lectura guiada, realizando un alto en cada recomendación para absolver preguntas o escuchar experiencias de los/as participantes al respecto. 	<p>45 minutos</p>	<p>En el caso del taller presencial: Impresiones del material “Abordaje del duelo en familia” de la estrategia Aprendo en casa.</p> <p>En el caso del taller virtual: Se sugiere proyectar en la pantalla el material “Abordaje del duelo en familia” de la estrategia Aprendo en casa.</p>
<p>Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> El/la facilitador/a solicitará a los/as participantes a identificar un nuevo aprendizaje o reflexión que le ha dado este taller. El/la facilitador/a les dará tres minutos para pensar de manera individual. Luego se animará a los/as participantes compartir su aprendizaje o reflexión con todo el grupo. El/la facilitador/a agradecerá su participación a los/as asistentes y su buena disposición en el taller. El/la facilitador/a cerrará el taller animando y dando las indicaciones a las familias para realizar una actividad con su familia denominada “Respiración 444”, una técnica que les permitirá ser más conscientes de su respiración y que les ayudará a manejar el estrés y recuperar la calma (se sugiere hacer la práctica por lo menos una vez al final del taller). 	<p>15 minutos</p>	

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
 <p>Actividad en familia</p>	<p>La "Respiración 4 4 4" es una técnica que podemos desarrollar en familia, con niños, niñas y adolescentes; al hacerlo con frecuencia nos genera una sensación de tranquilidad. Se realiza de la siguiente manera: Se toma aire lenta y profundamente por la nariz durante cuatro segundos, mientras se va relajando e "inflando" el abdomen, luego se mantiene la respiración cuatro segundos antes de botar el aire; y finalmente, se expulsa el aire por la boca durante cuatro segundos, tratando de expulsar todo el aire, a la vez que se va tensando y "desinflando" suavemente el abdomen. Puede realizarse en cualquier momento del día y las veces que sea necesario. La práctica de este ejercicio en los/las adolescentes puede ayudarles a manejar la ansiedad y regular sus emociones.</p>		

Conceptos importantes

¿Qué es el duelo?

El duelo es un proceso psicológico que se produce ante la pérdida de una relación afectiva, sea del tipo que sea, pudiendo ir desde la pérdida de un trabajo, un cambio de residencia, la ruptura de una relación de pareja hasta la muerte de un ser querido. Por lo tanto, haremos un proceso de duelo ante todas y cada una de las pérdidas que vayamos teniendo a lo largo de la vida (Bowlby, 1980).

Recomendación Audiovisual

MINEDU. (2020). *Duelo en niños y niñas*, [en línea] <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=RmOK3KMRVdw> [fecha de consulta: 13 de marzo de 2022].