

MINISTERIO DE SALUD

**Lineamientos técnicos para la atención psicosocial de niñas,
niños y adolescentes en proceso de duelo.**



San Salvador, agosto de 2017



**Ministerio de Salud
Viceministerio de Políticas de Salud
Viceministerio de Servicios de Salud
Dirección de Enfermedades no Transmisibles
Unidad de Salud Mental**

**Lineamientos técnicos para la atención psicosocial de niñas,
niños y adolescentes en proceso de duelo.**

San Salvador, El Salvador

Agosto de 2017

Autoridades

Dra. Elvia Violeta Menjívar Escalante
Ministra de Salud

Dr. Julio Óscar Robles Ticas
Viceministro de Servicios de Salud

Dr. Eduardo Antonio Espinoza Flallos
Viceministro de Políticas de Salud

Agradecimientos:

El Ministerio de Salud, agradece a Plan International El Salvador por autorizar la adaptación de las “Guías de atención psicosocial para niñas, niños y adolescentes en situación de orfandad a causa de la violencia social” para su implementación en las Redes Integrales e Integradas de Salud (RIIS), lo cual fortalecerá la respuesta de atención psicosocial en el país, específicamente en los grupos etarios incluidos.

Ficha catalográfica.

2017 Ministerio de Salud.

Todos los derechos reservados. Está permitida la reproducción parcial o total de este documento, siempre que se cite la fuente y que no sea para la venta u otro fin de carácter comercial.

Es responsabilidad de los autores técnicos de éste documento, tanto su contenido como los cuadros, diagramas e imágenes.

La documentación oficial del Ministerio de Salud, puede ser consultada en:
<http://asp.salud.gob.sv/regulacion/default.asp>

Tiraje: 1ª. Edición. 2017

Edición y Distribución

Ministerio de Salud

Viceministerio de Políticas de Salud

Calle Arce No. 827, San Salvador. Teléfono: 22057000

Página oficial: <http://www.salud.gob.sv>

Diseño de proyecto gráfico:

Diagramación:

Impreso en El Salvador por:

El Salvador. Ministerio de Salud. Viceministerio de Políticas de Salud. Dirección de Regulación y Legislación en Salud. Unidad de Salud Mental. **Lineamientos técnicos para la atención psicosocial de niñas, niños y adolescentes en proceso de duelo.** San Salvador, El Salvador. C.A.

Equipo técnico

Dr. Arturo Carranza Dr. Rigoberto González	Unidad de Salud Mental/Dirección de Enfermedades no Transmisibles
Dra. Mayra Sáenz de Hernández	Dirección de Regulación y Legislación en Salud.
Lic. Daniel Quijano Gutiérrez	Dirección del Primer Nivel de Atención
Dra. Andrea Elizabeth Alas Jovel	Unidad de Atención Integral a la Niñez/MINSAL
Dr. Julio César Campos Yada	Unidad de Atención a todas las formas de violencia
Dr. Mario Soriano	Unidad de Adolescentes
Sra. Katty Verónica Ramírez Díaz	SIBASI La Libertad
Lic. Kevin Javier Cornejo Castro	Región Central de Salud
Dr. Mauricio Zárate Jovel	SIBASI Sur
Licda. Sandra Yesenia Segovia	Asesora de género y protección de Plan Internacional

Comité consultivo

Dra. Xenia Margarita Durán	Hospital Nacional Benjamín Bloom
Dra. Margarita de Velis	Unidad de Atención integral a todas las formas de violencia/MINSAL
Dra. Ana Cecilia Cardoza	Instituto Salvadoreño del Seguro Social
Lic. Edwin Rosales	SIBASI Centro/MINSAL
Lic. Daniel Quijano Gutiérrez	Dirección del Primer Nivel de Atención/MINSAL
Licda. Isabel Martínez de Funes	Referente de Salud Mental, Región Paracentral/MINSAL
Licda. Patricia de Cabrera	Referente de Salud Mental, Región Occidental/MINSAL
Licda. Alejandra Patricia Blanco	UCSF-E Guaymango
Licda. Cristina Polanco	UCSF-E Chalchuapa
Lic. Rafael Antonio Herrera	SIBASI Usulután
Licda. Lilian de Díaz	SIBASI San Miguel.
Licda. Delmi Guadalupe Sura	Ministerio de Educación
Licda. Heesy Vides de Rivas	Universidad Tecnológica
Lic. William Beltrán López	Instituto Salvadoreño de Bienestar Magisterial
Licda. Isabel Montoya Durán	Foro Nacional de Salud

Indice

	Página
I. Introducción.....	1
II. Base legal.	2
III. Objetivos.	3
IV. Ámbito de aplicación.	3
V. Marco conceptual	3
VI. Contenido técnico:	6
Atención psicosocial para niñas y niños de 5 a 7 años.	9
- Sesión 1: fase de negación	
- Sesión 2: fase de negación	
- Sesión 3: fase de negación	
- Sesión 4: fase de culpa	
- Sesión 5: fase de rabia	
- Sesión 6: fase de rabia	
- Sesión 7: fase de desesperanza	
- Sesión 8: fase de desesperanza	
- Sesión 9: fase de aceptación	
- Sesión 10: cierre de proceso	
Atención psicosocial para niñas y niños de 8 a 11 años	23
- Sesión 1: Establecimiento de Rapport	
- Sesión 2: fase de negación	
- Sesión 3: fase de negación	
- Sesión 4: fase de culpa	
- Sesión 5: fase de rabia	
- Sesión 6: fase de rabia	
- Sesión 7: fase de desesperanza	
- Sesión 8: fase de desesperanza	
- Sesión 9: fase de aceptación	
- Sesión 10: cierre de proceso	
Atención psicosocial para adolescentes de 12 a 15 años	37
- Sesión 1: establecimiento de Rapport	
- Sesión 2: fase de negación	
- Sesión 3: fase de negación	
- Sesión 4: fase de culpa	
- Sesión 5: fase de rabia	
- Sesión 6: fase de rabia	
- Sesión 7: fase de desesperanza	
- Sesión 8: fase de desesperanza	

- Sesión 9: fase de aceptación
- Sesión 10: cierre de proceso

Atención psicosocial para adolescentes de 16 a 18 años 53

- Sesión 1: fase de negación
- Sesión 2: fase de negación
- Sesión 3: fase de negación
- Sesión 4: fase de culpa
- Sesión 5: fase de rabia
- Sesión 6: fase de rabia
- Sesión 7: fase de desesperanza
- Sesión 8: fase de desesperanza
- Sesión 9: fase de aceptación
- Sesión 10: cierre de proceso

VII.	Disposiciones finales.	70
VIII.	Referencias bibliográficas.....	71
IX.	Anexos	72

I. Introducción.

El presente documento, está diseñado para ser utilizado por profesionales en la psicología y personal multidisciplinario capacitado, sensibilizado y especializado en trabajos con niñas, niños y adolescentes para brindar atención en procesos de duelo. El duelo es un proceso y no un estado natural, en el que la persona doliente atraviesa distintas fases que conducen a la superación de dicho proceso y elaboración satisfactoria del mismo. Es la reacción de la psique ante la pérdida de una persona, animal, objeto o evento significativo. Se trata de una reacción principalmente emocional y comportamental en forma de sufrimiento y aflicción, cuando el vínculo afectivo se rompe es necesario que se brinde atención psicosocial.

La atención psicosocial busca que las personas gocen de bienestar y puedan desarrollarse normalmente en su entorno social, en su relación con las demás personas y consigo mismas. Recibir este tipo de atención es un derecho para las niñas, niños y adolescentes que se han enfrentado a una pérdida repentina. El apoyo psicológico debe enfocarse en lograr que las niñas, niños y adolescentes expresen sus emociones por muy dolorosas que sean y al mismo tiempo encuentren acompañamiento solidario, sensible, profesional que les facilite un proceso que les permita salir adelante con un mayor grado de resiliencia.

El contenido está diseñado para ser desarrollado con niñas, niños y adolescentes en sus diferentes edades cronológicas, incluyendo en cada capítulo propuestas de adaptación en la atención a niñas, niños y adolescentes, que presentan algún tipo de discapacidad:

- Atención psicosocial para niñas y niños de 5 a 7 años
- Atención psicosocial para niñas y niños de 8 a 11 años
- Atención psicosocial para adolescentes de 12 a 15 años
- Atención psicosocial para adolescentes de 16 a 18 años

Para El Salvador, la vigencia de la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), ratificada en noviembre de 1990, constituye el antes y el después en cómo deben garantizarse los derechos de niños, niñas y adolescentes, debido a que se obliga a incorporar en las diferentes estrategias del Estado, principios importantes para garantizar la supervivencia y desarrollo de la infancia y adolescencia; así como a crear, reformar y establecer normativas jurídicas, administrativas y de carácter social vinculante a la garantía del Derecho a la salud de las personas en estas etapas del ciclo de vida.

El Comité de Derechos del Niño plantea, el Derecho a la Salud, definido por el Artículo 24 de la CDN cómo un derecho inclusivo, que no sólo abarca la prevención, la promoción de la salud y los servicios terapéuticos, de rehabilitación y paliativos oportunos, sino como un derecho a crear y desarrollar sus potencialidades y vivir en condiciones que le permitan alcanzar el más alto nivel posible de salud.

Este instrumento tiene por finalidad, contribuir a estandarizar los procedimientos técnicos, bases conceptuales y legales aplicadas por el personal de salud de las RIIS, para proporcionar la atención efectiva que permita la garantía del derecho a la salud de forma integral como obligación establecida por Ley, en el marco del enfoque de derechos y dar cumplimiento al mandato de favorecer el desarrollo y crecimiento saludable de niños, niñas y adolescentes, en las RIIS.

II. Base legal.

1. Constitución de la República.

Art. 1. La persona humana es el origen y el fin de la actividad del Estado, quien deberá implementar las providencias necesarias para la consecución de la justicia, la seguridad jurídica y el bien común; debiendo además asegurar a sus habitantes el goce de la libertad, la salud, la cultura, el bienestar económico y la justicia social.

Art. 65. La salud de los habitantes de la República constituye un bien público; el Estado y las personas están obligados a velar por su conservación y restablecimiento.

2. Código de Salud

Art. 41.- Corresponden al Ministerio: Numeral 4: "Organizar, reglamentar y coordinar el funcionamiento y las atribuciones de todos los servicios técnicos y administrativos de sus dependencias".

Art. 54.- El Ministerio organizará y desarrollará actividades de salud mental para el estudio, investigación, prevención, tratamiento y rehabilitación de las enfermedades y trastornos mentales o problemas psicológicos de la población en general y principalmente de la infancia.

Art. 203.- El Ministerio de conformidad con sus recursos, y sus normas respectivas en los organismos de salud que determine, dará asistencia psicológica y psiquiátrica a los enfermos que la requieran. Esta asistencia será domiciliaria, ambulatoria o institucional y tendrá por objeto el tratamiento y control de las enfermedades y deficiencias mentales".

Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia (LEPINA)

Artículo 25.- Obligaciones del Sistema Nacional de Salud, literal h) desarrollar programas permanentes para la prevención, atención y tratamiento de la salud mental de la niñez y adolescencia.

Artículo 31.- El Estado deberá garantizar la atención de la salud mental, neurológica y psicosocial de la niña, niño y adolescente mediante la formulación de políticas públicas e implementación de programas específicos.

III. Objetivos.

General:

Establecer disposiciones para la atención psicosocial especializada de niñas, niños y adolescentes, que permita abordar el proceso de duelo de manera profesional y sistemática desde un enfoque de derechos humanos y género.

Específicos:

- Identificar las diferentes etapas de duelo y sus manifestaciones cognitivas, emocionales y conductuales en niñas, niños y adolescentes conforme a la etapa de su desarrollo.
- Aplicar una metodología estandarizada para el abordaje psicosocial de niñas, niños y adolescentes en proceso de duelo.
- Establecer el flujograma de atención de niñas, niños y adolescentes que permita definir el proceso de atención

IV. Ámbito de aplicación.

Queda sujeto al cumplimiento de los presentes lineamientos el personal del Sistema Nacional de Salud, encargado de la atención en los establecimientos de las Redes integrales e integradas de salud (RIIS), que correspondan.

V. Marco conceptual

La violencia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define violencia, como “el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o comunidad, que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte.

La violencia social afecta de forma directa a las niñas y niños de forma física, psicológica o social. La violencia colectiva puede afectar a niñas/os de corta edad, directamente como víctimas o testigos e indirectamente a través de sus impactos sobre la estabilidad y la receptividad de los proveedores de cuidado y su entorno, es decir que los NNA pierden la confianza y seguridad de su cuidado al saber que la persona querida no estará más con ella o él.

Etapas del desarrollo cognitivo según Jean Piaget.

Para entender de mejor manera los procesos de duelo en NNA, debe retomarse algunas teorías para explicar el comportamiento humano como lo es la teoría sobre las etapas del desarrollo del psicólogo suizo Jean Piaget. Según algunos

autores como Castilla (2014)¹ Piaget hace percibir que la capacidad cognitiva y la inteligencia están estrechamente ligadas al medio físico y social. Por lo tanto el desarrollo de una persona se suscita en diferentes etapas:

Etapasensomotora

(0-2 años)

“Piaget denomina así a esta etapa, porque la o él bebe conoce el mundo poco a poco a través de sus sentidos y las tareas motrices de su cuerpo”, en esta etapa comienza a haber una intencionalidad cuando aparta cosas o emplea la mano de sus progenitores para poder conseguir coger objetos deseados. Imita sonidos y actos, lo cual indica el inicio de la memoria y representación, empieza a emplear símbolos en el lenguaje, recuerda actos pasados e imita posteriormente.

Etapapreoperacional

(2 a 7 años)

En dicha etapa la niña y niño actúan en el nivel de la representación simbólica, así se puede ver en la imitación y memoria manifiestas en dibujos, lenguaje, sueños y simulaciones. Cree que todos los elementos tienen vida y sienten. Piensan que todo lo que sucede tiene una relación causa-efecto. También cree que todo es tal y como lo percibe; no entiende otros puntos de vista. El ensayo y error puede hacerle descubrir intuitivamente las relaciones correctas, pero no es capaz de considerar más de una característica al mismo tiempo.

Etapade las operaciones concretas

(7 a 12 años)

En esta etapa el niño o niña empieza a reflexionar. Aparecen operaciones mentales, como la clasificación, seriación y conservación. El pensamiento posee menor rigidez y mayor flexibilidad.

Etapade las operaciones formales

(12 años hasta la madurez)

Esta es la última y una de las más importantes etapas ya que cuando la niña o niño alcanza la edad de 12 años aproximadamente, razona lógicamente sobre cosas abstractas que nunca había investigado de forma directa. Esto es lo que singulariza el periodo de las operaciones formales. La o el adolescente se encuentra capacitado para hacer un pensamiento racional e inductivo a través de la forma de una propuesta ofrecida. Quiere decir que sólo conoce el problema de forma hipotética y puede llegar a una reflexión lógica a través del pensamiento.

Duelo.

El duelo es la reacción de la psique ante la pérdida de una persona, animal, objeto o evento significativo.

¹ Castilla, M. (2014). La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget aplicada a la clase primaria. Universidad de Valladolid, España.

Es una reacción principalmente emocional y comportamental en forma de sufrimiento y aflicción, cuando el vínculo afectivo se rompe. En el duelo, la persona ha experimentado una pérdida real del objeto, en el proceso se prolonga un tiempo necesario para la elaboración de esta pérdida, la persona pierde el interés por el mundo exterior y trata de sustituirlo.

En el proceso de duelo, el dolor es generalmente inevitable; el dolor puede afectar el cuerpo, la mente y las emociones. Según la organización internacional Teens Health algunas de estas son:

- **Reacciones físicas:** pueden ser cambios en el apetito o el sueño, malestar estomacal, opresión en el pecho, llanto, músculos tensos, problemas para relajarse, poca energía, nerviosismo o problemas para concentrarse.
- **Pensamientos frecuentes:** pueden ser recuerdos felices de la persona que falleció, preocupaciones o arrepentimientos, o pensamientos de cómo será la vida sin esa persona.
- **Emociones fuertes:** por ejemplo, tristeza, enojo, culpa y desesperación.

Etapas de duelo según modelos tradicionales.

Existen 5 etapas principales dentro del proceso de duelo, las cuales son:

Negación y aislamiento.

Es un mecanismo de defensa temporal ante una noticia inesperada e impactante. Como tal defensa temporal, pronto irá siendo sustituida por una aceptación parcial. La negación consiste en el rechazo consciente o inconsciente de los hechos o la realidad de la situación. Este mecanismo de defensa busca amortiguar el shock que produce la nueva realidad para sólo dejar entrar el dolor que la persona está preparada para soportar. Se trata de una respuesta temporal que nos paraliza y nos hace escondernos de los hechos.

Rabia o enojo.

Si bien los sentimientos de enojo estarán presentes con distinta intensidad durante todo el proceso de duelo, es en esta etapa donde la ira toma el protagonismo, dirigiéndose este enojo a la persona querida fallecida, hacia sí mismas, amistades, familiares, objetos inanimados e incluso, a personas extrañas. A veces surge de forma espontánea, ante la noticia, pero en otras ocasiones tiende a tardar mucho tiempo en surgir y cuando lo hace puede llegar a ser de mayor intensidad.

Culpa.

Este mecanismo de defensa para protegerse de la dolorosa realidad puede conducir al remordimiento o la culpa interfiriendo con la recuperación, se concentra gran parte del tiempo en lo que la persona doliente u otras personas podrían haber hecho diferente para evitar esta muerte.

Esta fase del duelo suele ser la más breve de todas las etapas, ya que se trata del último esfuerzo para encontrar alguna manera de aliviar el dolor, por lo que supone un trabajo agotador para la mente y el cuerpo al tener que lidiar con pensamientos y fantasías que no coinciden con la realidad actual. Por eso es importante conectarse con las personas y actividades del presente siguiendo una rutina que brinde la comodidad de realizar tareas regulares.

Desesperanza.

En esta cuarta etapa se comienza a comprender la certeza de la muerte y expresa un aislamiento social en el que se rechaza la visita de personas cercanas. Se siente tristeza, miedo e incertidumbre ante lo que vendrá. Estos sentimientos muestran que la persona doliente ha comenzado a aceptar la situación.

Las NNA pueden sentirse impacientes ante tanto sufrimiento, sintiendo un agotamiento físico y mental que le lleva a dormir largas horas. Puede sentirse irritable, impotente, ya que durante esta etapa enfrenta a la irreversibilidad de la muerte.

Es importante considerar que la depresión de este proceso de duelo no es sinónimo de enfermedad mental sino que se trata de una respuesta adecuada a una gran pérdida, por lo que las emociones de la depresión deben ser experimentadas para sanar.

Aceptación.

Esta etapa consiste en aceptar la realidad de la ausencia física de la persona, por lo que debe comprender que esta nueva realidad en la que vive, será su realidad permanente. Se trata de aprender a convivir con esta pérdida y crecer a través del conocimiento de sus sentimientos. Las actividades diarias son más significativas en la vida de la persona doliente mientras que ya no se invocan los recuerdos del ser querido con sentimientos de culpa.

VI. Contenido técnico:

- Atención psicosocial para niñas y niños de 5 a 7 años
- Atención psicosocial para niñas y niños de 8 a 11 años
- Atención psicosocial para adolescentes de 12 a 15 años
- Atención psicosocial para adolescentes de 16 a 18 años

Orientaciones generales a la persona terapeuta

Estas orientaciones permiten a la persona terapeuta desarrollar los capítulos según la edad de la NNA. Esta persona debe ser un psicólogo, psicóloga o médico psiquiatra especializado en este grupo de edades.

La persona terapeuta debe contar con un alto grado de sensibilidad y empatía ante la vulnerabilidad de la NNA, por la pérdida sufrida, además de estar especializadas/os en el trabajo con niñas, niños y adolescentes.

Durante el acompañamiento y la atención en el proceso de duelo se debe considerar que la red social de apoyo basada en la familia juega un papel muy importante, que es ella la que brinda soporte, contención, seguridad a la NNA, garantizando la continuidad y seguimiento en la asistencia a las sesiones terapéuticas, por esa razón no se puede trabajar de manera aislada.

Otro rol que juega la familia es ofrecer compañía y soporte familiar, las NNA necesitan sentirse integradas en la familia y restablecer cuanto antes la vida cotidiana, es necesario que la familia no descuide las rutinas y los cuidados cotidianos de la NNA.

El rol de la persona terapeuta es ayudar a que la NNA pueda hablar y expresar lo que piensa y siente sobre lo sucedido, se convierte en el modelo de comunicación ofreciéndole la posibilidad de que se exprese; por otro lado debe darle la información de acuerdo a su momento evolutivo y emocional, explicarle la pérdida en términos físicos y reales, respetar la dinámica de elaboración de duelo que vive, darle tiempo para superar cada una de las fases del proceso de duelo, mostrar un real interés por brindar apoyo y acompañamiento.

Para desarrollar las sesiones, se debe disponer de un lugar cómodo privado y ambientado para el trabajo con NNA; además de contar con espacio para el desplazamiento y atención de NNA con alguna discapacidad

En cada sesión terapéutica se establecen los objetivos que guiarán el proceso, el tiempo de duración que tendrá cada sesión, la metodología que comprende el procedimiento a seguir bajo la perspectiva participativa, convirtiendo cada intervención en un espacio vivencial de expresión y transformación de emociones, además para el cierre de cada una de las sesiones, se incluyen técnicas de relajación, corporales y visualización.

Recursos lúdicos

✓ Colores	✓ Pegamento
✓ Cojines	✓ Periódicos

✓ Cuentos	✓ Pintura de dedo
✓ Juguetes con figuras de personas y de animales	✓ Reproductor de música o radiograbadora
✓ Láminas con figuras	✓ Pliegos de papel bond
✓ Lápices	✓ Revistas
✓ Lapiceros	✓ Plastilina
✓ Música de relajación	✓ Silbatos
✓ Páginas de colores	✓ Tijeras
✓ Pelotas anti estresantes	✓ Velas

Modalidades:

Las sesiones pueden realizarse de manera individual y grupal: para la modalidad individual las sesiones deben realizarse semanalmente y el tiempo de cada sesión no debe exceder de los 45 minutos; para las sesiones grupales estas deben realizarse con la misma periodicidad de la modalidad individual y deben durar un máximo de dos horas a fin de contar con el suficiente tiempo para que cada uno de las NNA participen activamente. En cuanto al número de participantes este debe ser idealmente entre 5 a 10 para garantizar el éxito en la intervención.

Será necesaria una sesión informativa previa al inicio de las intervenciones contempladas en este lineamiento. Esta debe tener un tiempo máximo de duración de 30 minutos y debe realizarse con el objetivo de brindar la información necesaria del proceso terapéutico a iniciar, sus objetivos y estructura, metodología y dinámica, destacando su importancia y la necesidad de asistir a todas las sesiones y completar el proceso, así también destacar la importancia de dar seguimiento después de finalizar las sesiones.

Atención psicosocial para niñas y niños de 5 a 7 años en proceso de duelo



Atención psicosocial para niñas y niños de 5 a 7 años en proceso de duelo

Sesión 1

Fase de negación

Objetivo:

- Establecer rapport para alcanzar niveles de confianza entre terapeuta, la niña y/o el niño.
- Realizar una exploración general para identificar el estado emocional de la niña y/o niño en el proceso de duelo.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

El terapeuta debe considerar que la muerte/pérdida deja tras de sí sobrevivientes vulnerables, por lo que debe reconocer y respetar los estados emocionales; así como el tiempo que la NN necesita para procesar o elaborar su duelo. En esta etapa del desarrollo expresan sus sentimientos por medio del juego, a la mayoría les es difícil verbalizar o ponerle nombre a sus sentimientos. El juego será la mejor herramienta terapéutica para identificar emociones pero también para abordar el duelo. Es por eso que el lenguaje no verbal y las expresiones espontáneas darán el material informativo necesario para que se oriente la intervención especializada.

Si en la atención psicoterapéutica se atiende una NN con discapacidad se debe adaptar la técnica, si posee discapacidad auditiva, se debe solicitar apoyo a una o un intérprete de la institución o a una persona allegada.

Se deben considerar los indicadores emocionales del proceso de duelo de 5 a 7 años:

- Poseen pensamientos mágicos, piensan que la persona fallecida está de viaje, que está dormida o que está en el cielo.
- Sienten temores de quedarse solos/as o dormirse y no despertar.
- Expresan sus sentimientos a través del comportamiento.
- Sienten enojo o ira.
- Se culpan a sí mismas/os y responden con agresión.
- Experimentan soledad, abandono.
- Tienden a aislarse
- Prefieren el silencio
- Han disociado el evento
- Buscan una figura de protección.

Técnicas: terapia de juego, juego de roles y técnica de relajación.

Metodología: para generar confianza con la NN se realiza un juego interactivo, se entrega plastilina y se modela la figura que desee. Pueden utilizarse juegos de construcción.

Posteriormente puede utilizarse el dibujo libre y a medida va realizándolo se exploran indicadores emocionales a través de preguntas abiertas acordes a la edad:

- Juegos que le gustan ¿Por qué?
- Juegos que no le gustan ¿Por qué?
- Quien juega con él o ella
- Tiene amistades, quienes son
- Cosas que le alegran
- Cosas que le entristecen
- Cosas que le enojan.

Puede utilizarse en esta primera sesión el juego de roles, en el cual se le solicita que elija los juguetes de su preferencia para representar a su familia y que se les asigne nombre a cada una/o, se realizan preguntas generadoras tales como:

¿Cómo te sientes con tu familia?

¿Hace falta alguien que no incluiste en el juego?

¿Por qué no está incluido?, ¿Qué ha pasado con ella o él?

¿Cómo te sientes ahora que ya no está?

Las preguntas se deben realizar en la medida que la NN vaya expresando sus emociones y desarrolle confianza. Debe tomar en cuenta que después que haya expresado como se siente, se le validará la importancia de expresar sus sentimientos y de aceptarlos como algo normal en este momento.

Para cerrar la sesión se desarrolla la siguiente técnica de relajación:

Se le solicita que se siente o se recueste, se modela el ejercicio y se brindan las siguientes indicaciones: cierra tus ojos, respira suave y profundo, en tu mano izquierda tienes una pelota anti estresante, ahora trata de apretarla, hazlo fuertemente, siente la tensión en tu mano y brazo mientras lo estás apretando. Ahora déjala caer. Fíjate como están ahora tus músculos cuando están relajados. Coge ahora la pelota y presiónala fuertemente, lo más fuerte que puedas; muy bien. Ahora suéltala y relájate. Fíjate que bien se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados, repetir el mismo procedimiento con la mano y el brazo derecho, para la técnica se debe utilizar música de fondo, al terminar el ejercicio se le solicita que abra sus ojos y se le pregunta cómo se siente.

Sesión 2

Fase de negación

Objetivo:

- Acompañar a la niña y niño mediante un proceso terapéutico que exprese sus emociones y acepte la realidad de su pérdida.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta.

La negación surge como un mecanismo de defensa, es la primera reacción de una persona ante una pérdida y sirve como un bloqueo emocional y rechazo de la realidad, en una NN es negar que la pérdida haya ocurrido, pueden comportarse de manera agresiva, algunas/os pueden mostrar alegría como si la pérdida no les afectara, como si nada hubiera pasado y esto puede ser porque se encuentra en un estado de shock, donde su mente evita las malas noticias.

A esta edad no se tiene definido el concepto y lo que implica la muerte, tiene dificultad para expresar verbalmente sus emociones, no saben identificarlas ni exteriorizarlas adecuadamente, porque muchas veces ni siquiera las comprende, en ocasiones no entiende que le sucede aunque sabe que le hace sentir mal. Debe acompañarse a que se sienta comprendida/o y escuchada/o para que logren expresar su dolor.

Técnicas: técnica de títeres, construcción de una historia y técnica de relajación.

Metodología: debe tomarse en cuenta que al iniciar cada sesión se evalúa como se ha sentido la NN, si ha sentido dolor al recordar, si ha experimentado deseos de llorar o hablar con alguien, si ha manifestado temores o algo diferente; se debe hacer sentir que cada juego, cada conversación o actividad que se desarrolla es para ayudarlo a sentirse mejor.

Técnica de títeres: construcción de una historia, la finalidad de esta técnica es ayudar a la NN a hablar de sí mismas/os de forma indirecta, que expresen lo que sienten, sin sentirse amenazadas/os ni temerosas/os. De esta manera puede realizarse un acercamiento a la comprensión de sus concepciones, a la forma en que desarrollan la construcción mental del concepto de muerte; entramos a los procesos de duelo que viven y a los sentimientos que este tipo de acontecimiento suele despertar.

Se utiliza un títere para construir una historia en la que se haga referencia a una pérdida o a la muerte de alguna persona querida en la vida del personaje del títere, de esta manera se puede hablar de la muerte sin referirse a sí misma/o.

En la construcción de la historia del personaje se irá dirigiendo a la NN a que exteriorice su propia historia y sus emociones, generando empatía entre el personaje del títere y ella o él (ver anexo 1) utilizando como guía las siguientes preguntas, las cuales son sólo un referente para realizar el sondeo de la emoción:

¿En ocasiones te has sentido insegura/o?

¿Has sentido dolor?

¿Últimamente has tenido pesadillas?

Se evalúa si manifiesta o ha creado una fantasía de la persona que ha muerto, si cree que anda de viaje o se encuentra dormida/o.

Si expresa sentimientos de tranquilidad o indiferencia ya que esa persona no está con ella o él, es necesario evaluar esta área por si ha existido posible maltrato o abuso, en caso de detectarse deberá diseñarse un plan de intervención para abordar abuso o maltrato, el cual se propone desarrollar paralelo a la terapia de duelo.

Se cierra la sesión con la siguiente técnica de relajación:

La persona terapeuta le pide al NN que mantenga cerrados sus ojos, expresándole imaginar que es un gato muy perezoso y quiere estirarse. “Extiende tus brazos frente a ti, levántalos ahora sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás. Ahora deja caer tus brazos a tu lado.

Muy bien. Vamos a estirar otra vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fuerte. Ahora déjalos caer. Fíjate como tus hombros se sienten ahora más relajados, vamos a intentar estirar los brazos, intentar tocar el techo esta vez. Estira los brazos frente a ti, levántalos sobre tu cabeza y tira de ellos hacia atrás, fíjate en la tensión que sientes en tus brazos y hombros. El ejercicio debe repetirse como mínimo tres veces, ahora abre tus ojos y cuéntame cómo te sientes.

Sesión 3

Fase de negación

Objetivo:

- Apoyar a la niña o niño a superar la fase de negación y facilitarle la aceptación de la realidad de la pérdida.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Debe tomarse en cuenta que las preguntas estructuradas en la técnica juego de roles son un parámetro y pueden ser modificadas conforme al caso que se aborde.

En esta etapa del desarrollo al trabajar con técnicas de escritura como la carta se debe sondear si la NN tiene facilidad para realizarla, al dificultársele se puede frustrar y perder así el objetivo de la técnica.

Técnicas: juego de roles y técnica de relajación.

Metodología: al iniciar la sesión se le preguntará a la NN como le ha ido en la semana y como se ha sentido después de la última sesión, si tiene algo que compartir, si ha experimentado algunos cambios.

Utilizando la técnica del dibujo y coloreo se le solicita que represente a su familia, mientras está elaborando el dibujo se realizan algunas preguntas tales como:

¿Cómo te sientes por la muerte de tu madre o padre?

¿Qué es lo que extrañas de ella o él?

¿Qué es lo que más te gustaba de ella o él?

¿Qué es lo que no te gustaba?

¿Cómo la o lo recuerdas?

¿Quieres despedirte de tu madre o padre?

¿Cómo quieres hacerlo? Se le da la opción de hacer una carta o expresarse verbalmente, si realiza la carta se le dará la opción de elegir qué hacer con ella, si desea quemarla, romperla o votarla.

Deberá tomarse en cuenta que después que la NN haya expresado cómo se siente, se le validará la importancia de expresar sus sentimientos y de aceptarlos como algo normal en este momento.

Se cierra la sesión con un ejercicio de relajación, debe modelársele a la NN la técnica, indicándole lo siguiente: vas a respirar inflándote y desinflándote como un globo. Vas a respirar el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire... aguanta la respiración contando tres segundos y siente la presión en todo tu pecho... luego sueltas el aire por la boca despacito poco a poco y cierras los ojos y comprueba como todo su cuerpo se va desinflando como un globo y como todo tu cuerpo se va hundiendo y aplastando donde estas recostado o sentado... con el aire suelta todas las cosas malas, todas las cosas que no te gustan, todas las cosas que te preocupan... ¡Fuera!... ¡sácalas!... y quédate respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad, de paz... respirando como respiras normalmente y notando como el aire entra y sale sin dificultad... ¡Vamos a respirar de nuevo profundamente ¡coge el aire por tu nariz... infla el globo todo lo que puedas y cuenta hasta tres aguantando todo el aire... uno, dos y tres... Y suelta por la boca, despacio, puede utilizarse música de fondo.

Sesión 4

Fase: culpa

Objetivo:

- Identificar sentimientos de culpa en la niña y niño para que pueda expresar cómo se siente ante la pérdida de su ser querida/o.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Culpa es un sentimiento derivado de la creencia de haber causado la muerte de la persona querida por el hecho de haber deseado en algún momento que ya no estuviera o que desapareciera.

Puede sentirse culpable por no haber hecho lo suficiente o por no haberse portado bien o por haber provocado una discusión o enojo.

Técnicas: dibujo y danza terapia.

Metodología: se sondeará como se ha sentido después de la última sesión.

Se motivará a la NN a que cante una canción que haya aprendido con sus amigas/os en la escuela o la comunidad.

Se proporciona una página en blanco, lápices y colores, y se pide que dibuje ¿Cómo se siente?, con la finalidad que exprese sus sentimientos.

Posteriormente que explique que ha querido representar por medio de su dibujo, realizándole las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo te sientes ahora que tu papá o mamá no está?
2. ¿Qué compartías con tu papá o mamá?
3. ¿Qué extrañas de ella o él?
4. ¿Qué siente una persona cuando tiene culpa?
5. ¿En algún momento te has sentido o alguien te ha dicho que eres culpable de esta situación que estás viviendo?
6. ¿Por qué te sientes culpable?

En cada respuesta debe reforzarse la importancia de expresar sus emociones y validarlas como parte de la situación que está viviendo y que otras personas (hermanas, hermanos, tías, tíos, abuelos) pueden sentirse de la misma forma; y reafirmar que no es culpable de la situación que está viviendo.

Si la NN posee discapacidad visual, se debe adecuar el ejercicio solicitándoles que represente a su familia a través del modelado de plastilina.

La técnica danza - terapia, permite expresar sentimientos y exteriorizar emociones, sensaciones, alegrías, miedos o angustias sin la necesidad de un lenguaje fluido y claro; hace circular la energía por todo el cuerpo, se le pide que se mueva al compás del ritmo musical, modelándole los movimientos, se inicia con ritmos fuertes, luego se van incrementando hasta que la persona logre mover todo su cuerpo, centrando la atención en el pecho, la garganta y el estómago, se va reduciendo el ritmo hasta terminar con ritmos suaves. Cada emoción que genera la música y la danza es válida.

Sesión 5

Fase: Rabia

Objetivo:

- Ayudar a la niña y niño a que identifique sus sentimientos de enojo y rabia para que lo conecte con la pérdida de sus ser querida/o y pueda canalizarlo de manera saludable.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Rabia. Los sentimientos de frustración y de rabia cuando se produce una muerte/pérdida son naturales, y es necesario hacer consciente esta emoción para no transformarla en rabia hacia sí misma/o pues es cuando surge la culpa patológica². Se debe tomar en cuenta que cuando la NN expresa los sentimientos de rabia, angustia y dolor retenidos en el cuerpo y la mente, esta apta/o para responder desde la calma y seguramente no se alterará ni actuará agresivamente frente a las situaciones cotidianas.

Debe considerarse que algunos indicadores de la rabia o enojo en la NN se reflejan de la siguiente manera: ira, enojo, cólera, impotencia, rebelión, irascibilidad (se enoja con facilidad), resentimiento.

Cuando se utilice la técnica “del cojín” es necesario aclararle a la NN que debe golpear el piso o la pared con el cojín, para evitar que se dañe a sí misma/o o a otra persona.

Técnicas: “Rugiendo como leones”, “terapia del cojín” y “técnica de relajación”.

Metodología: se conversa con la NN sobre las actividades que ha tenido durante la semana y como se ha sentido. Se ayudara a que identifique su rabia en relación a la muerte de su ser querida/o realizando las siguientes preguntas:

¿Cuándo piensas en la muerte de tu madre o padre que te hace sentir?

¿Sientes enojo?

¿Cuándo estás enojado que haces?

¿Qué sientes en tu cuerpo?

¿Cuándo estás enojada/o que sientes?

Se le dice a la NN “existe una forma positiva de expresar el enojo, por tanto jugaremos a dar un paseo por la selva donde te encontrarás con diferentes tipos de animales”, motivandole a que exprese una cualidad del animal que se le enumere, al mencionar al león se solicita que lo imite y se explica que cada vez que se enoje puede descargar el enojo a través de un rugido como lo hace el león y en la medida que el enojo aumenta siente que algo va subiendo por el estómago hacia la garganta, se pone rojo y suelta un enorme rugido para descargar ese enojo (debe modelarle el rugido).

² Cota M. (2014). Visible Body: Psicoactiva. Psicoactiva publishing. Recuperado de: <http://wss.p psicoactiva.com>

Se repite el ejercicio y se le dice a la NN que esta vez lo hará enojado, muy enojado... hasta llegar a la rabia, sentirá como sube por el estómago hacia la garganta, se refuerza diciéndole de cómo debe ser consciente de que ese enojo está dentro de ella o él, haciéndose fuerte para soltarlo por la boca al rugir como león, al soltar el ultimo rugido se le induce a respirar profundo y sentir alivio al haber soltado el enojo.

Técnica del cojín.

Se expresa a la NN “existe otra forma positiva de expresar el enojo, por tanto jugaremos a golpear cojines”, le proporcionará un cojín y le modelará como deberá golpearlo, invitándole a que juntos golpeen el piso, la pared e informándole que este juego le ayudará a liberar su enojo. Se le indica que cada vez que golpee el cojín vaya incrementando la intensidad o que de un grito con cada golpe, se acompaña el ejercicio con una música fuerte a tono con la descarga.

Debe invitarse a la NN a que realice los ejercicios cuando sienta mucha rabia o dolor acumulado, incluso si esa rabia es por algo que dijimos o hicimos las personas adultas a su cargo, se le sugiere que cuando se sienta enojada/o puede buscar un lugar aislado donde no se cause daño a sí misma/o ni a los demás.

Se valida en la NN el sentimiento de rabia y se expresa que es normal sentir esta emoción cuando se ha perdido a una persona, pero para no causar daño a sí misma/o debe liberarlo de manera saludable con los juegos que se han practicado.

Se cierra la sesión con una **técnica de relajación**: la o el terapeuta debe modelar el ejercicio e indicar a la NN que se siente la o el terapeuta debe modelar el ejercicio e indicar a la NN que se siente y cierre sus ojos, “ahora imagina que viene volando una preciosa mariposa y se ha parado en tu nariz, trata de espantarla pero sin usar tus manos. Intenta hacerlo arrugando tu nariz. Trata de hacer tantas arrugas con tu nariz puedas. Deja tu nariz arrugada, fuerte. ¡Bien! Has conseguido alejarla, ahora puedes relajar tu nariz, ¡oh! Por ahí vuelve la mariposa, arruga tu nariz fuerte, lo más fuerte que puedas. Se ha ido nuevamente. Ahora puedes relajar tu cara. Fíjate que cuando arrugas tan fuerte tu nariz, tus mejillas, tu boca, tu frente y hasta tus ojos te ayudan y se ponen tensos también. ¡Oh! Otra vez regresa la mariposa pero esta vez se ha parado en tu frente. Haz arrugas con tu frente, intenta cazar la mariposa con tus arrugas, fuerte. Muy bien, ya se ha ido, puedes relajarte, intenta dejar tu cara tranquila, sin arrugas. Siente como tu cara está ahora más tranquila y relajada”.

Posterior al ejercicio la o el terapeuta le pregunta a la NN como se siente.

Sesión 6

Fase: Rabia

Objetivo:

- Facilitar en la niña y niño el reconocimiento de la emoción del enojo y la rabia para que pueda transformarla y canalizarla de manera saludable generándole estabilidad emocional.

Duración: 45 minutos

Orientaciones a la persona terapeuta:

Observar hacia quien expresa su enojo, considerar que en la medida que canaliza su ira y enojo es posible que la dirijan hacia alguien que consideran responsable, se recomienda evitar juzgar los sentimientos de enojo y apoyar a reconocer que la ira es una respuesta normal y natural.

Técnicas: dibujar el enojo, romper papel y danza terapia.

Metodología: se solicita a la NN que le explique cómo se ha sentido durante la semana.

Dibujar el enojo. Se le entrega una página de papel y colores y se pide a la NN que mientras piensa en el enojo va a realizar un trazo (rayas o líneas) muy rápido y fuerte sin sentido, mientras responde a las siguientes preguntas, se pueden modificar conforme sea el caso

¿Me enoja que...?

¿Siento rabia por...?

¿Siento rabia cuando...?

¿Quisiera decirle?

Todas estas respuestas se irán dando al ritmo que la NN pinte.

Para finalizar la técnica se reconoce la valentía de haber expresado su enojo o rabia y se motiva a que realice el ejercicio cuando se sienta enojada/o, se sondea como se ha sentido con el ejercicio.

Romper papel: se proporciona páginas de papel periódico y luego se le explica que jugará a romper papel y se le demuestra cómo se hace, se le pide que cada vez que rompa puede dar un grito lo más fuerte que desee, es importante que se le ayude a la NN a regular la intensidad hasta lograr que canalice el enojo. Se le puede sugerir que cuando sienta enojo puede realizar este ejercicio en casa.

Se cierra con la técnica danza terapia (ver sesión 4)

Sesión 7

Fase: Desesperanza

Objetivo:

- Que la niña y niño identifique y exteriorice la tristeza que vivencia a raíz de la muerte de su mamá o papá.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Desesperanza: en esta etapa se toma conciencia que la persona querida no volverá, siendo frecuente la apatía, desinterés, o tendencia al abandono, este dolor se conecta con un sentimiento profundo de soledad y vacío y se puede llegar a tener la sensación de que sin la persona que ha fallecido no se puede vivir.

Técnicas: Dibujo de emociones y ejercicio de relajación.

Metodología: Se inicia diciéndole a la NN “todo el día estamos sintiendo diversas sensaciones como: felicidad, tristeza, apatía, soledad, etc. Y por esa razón es importante expresar estas sensaciones llamadas “emociones”.

Se le dice que jugaremos a descubrir las emociones que está sintiendo y debe explicar que significa para ella o él, se aclara que cuando se sienta triste debe expresar ese sentimiento y comunicarlo a una persona de confianza. Se le proporciona caras en blanco con las emociones escritas debajo de ellas (ver anexo 2), asegurándose de incluir las emociones básicas, como la felicidad, la tristeza, el enojo, miedo, culpa, rabia.

Después que la NN las dibuja, se retoma la cara de la tristeza y realiza preguntas sobre ella, por ejemplo:

¿Cómo se ve tu cara cuando está triste?

¿Qué te hace estar triste?

¿Cómo haces cuando estas triste?

¿Te sientes triste hoy?

¿Te sientes triste todos los días?

Es recomendable llevar láminas con caras que representen diferentes tipos de emociones, si presenta resistencia a representarlo a través del dibujo se le puede ayudar mostrándole la lámina y continuar con la dinámica de las preguntas antes mencionadas (Ver anexo 2.1). Si la NN tiene discapacidad visual, se le pide que refleje las emociones en su rostro o con sus manos y continúa con la dinámica.

Se pide que dibuje o cuente quién le gustaría que le ayude cuando se siente triste, al finalizar el dibujo se enfatiza que cuando se sienta triste puede buscar a una persona de su confianza y contarle cómo se siente.

Se finaliza con una técnica de relajación: “cierra tus ojos y ahora imagina que eres una tortuga, imagínate que estás sentada/o encima de una roca en un apacible y tranquilo lago relajándote al calor del sol, te sientes tranquila/o y segura/o allí. ¡Oh! De repente sientes una sensación de peligro. ¡Vamos! Mete la cabeza en su caparazón. Trata de llevar tus hombros hasta tus orejas, intentando poner tu cabeza metida entre tus hombros, mantente así, no es fácil ser una tortuga metida en su caparazón. Ahora el peligro ya pasó, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol, relájate y siente el calor del sol. ¡Cuidado! Más peligro, rápido mete la cabeza en tu casa, tienes que tener la cabeza totalmente metida para poder protegerte, ya puedes relajarte, saca la cabeza y deja que tus

hombros se relajen. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajada/o que cuando estás tensa/o. una vez más. ¡Peligro! Esconde tu cabeza, lleva los hombros hacia tus orejas, no dejes que ni un solo pelo de tu cabeza quede fuera de tu caparazón. Mantente dentro, siente la tensión en tu cuello y hombros. De acuerdo, puedes salir de tu caparazón, ya no hay peligro. Relájate, te sientes segura/o, te sientes bien”. Al finalizar el ejercicio se le solicita que abra sus ojos y que comente que le pareció y como se sintió con el ejercicio.

Sesión 8

Fase: desesperanza

Objetivo:

- Promover en la niña y niño el deseo de seguir adelante para recuperarse y enfrentarse a la vida.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

- Se debe valorar si la niña o niño va mostrando avances en el proceso y debe tomarse en cuenta los siguientes indicadores:
- Si experimenta un. sentimiento de profunda tristeza.
- Si se aísla

Demuestra apatía y desinterés.

Técnicas: títere, técnica de la carta y respiración profunda.

Metodología: Se sondea como se ha sentido la NN durante la semana, y se le invita a jugar con amigas/os: “Helen la jirafa y Pepe el hipopótamo” y que le contaran una historia. Por medio de la técnica del títere les da vida a los personajes y le comparte la historia. (El guión lo tendrá preparado previamente, ver anexo 3).

Luego de haberle contado la historia de los títeres debe preguntar a la NN:

¿Cómo te sientes con lo que le paso a Pepe?

¿Cómo te sientes tú ahora?

¿Qué crees que hubieras hecho tú, en su lugar?

¿Qué puedes hacer tú para salir de esta situación?

Por medio de la técnica de la carta se le solicita a la NN que escriba una carta dirigida a mamá o papá en la que exprese cómo se siente ahora que ya no está con ella o él y que exprese lo que desea tener y lo que hará para seguir adelante. Si la NN no puede escribir o posee discapacidad visual se le solicita que exprese verbalmente lo que desea manifestar a mamá o papá.

Se cierra la sesión con un ejercicio de relajación, se pide a la NN que se coloque en una posición cómoda, que cierre los ojos, que respire despacio y profundo, y que mencione: “estoy en paz, me siento segura/o, puedo seguir adelante soy fuerte, valiente, valiosa/o”, cada palabra debe repetirla por lo menos tres veces, “tengo derecho a recordar a mamá o papá y hablar de ella o él, tengo derecho a

seguir adelante y sentir mi dolor y con el tiempo superarlo, tengo derecho a ser feliz y a compartir mi alegría, antes de abrir los ojos”.

Sesión 9

Fase: aceptación

Objetivo:

- Reforzar la seguridad y confianza en la niña o niño y fortalecer el valor de enfrentarse positivamente a esta nueva etapa de su vida.
- Generar un espacio reflexivo para que la niña y niño valore los cambios que ha experimentado durante el proceso terapéutico.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Aceptación: esta es la última etapa en la que parece que la persona acepta lo que ha sucedido y puede continuar con su vida, cuando se acepta que la otra persona ya no está no quiere decir que ya no duela o no se eche de menos, se aprende a vivir sin ella o él, aunque siempre quede su recuerdo.

En esta sesión deben de prepararse las condiciones de cierre terapéutico, se debe aclarar que ya se acerca el momento de emprender un nuevo camino en el que estará acompañada/o de nuevas metas y sueños además de involucrar activamente a la persona responsable, cuidadora/es de la NN ya que son ellas/os quienes propicia las condiciones para fortalecer su capacidad de resiliencia.

Se debe evaluar los avances que la NN ha tenido en el proceso, tomando en cuenta los siguientes indicadores:

Si habla sobre la mamá o el papá y expresa su dolor.

Si recuerda y habla de su mamá o papá sin que le afecte emocionalmente.

Si tiene claridad en sus pensamientos sobre el significado de la muerte.

Si ha logrado comprender que no es culpable de la muerte de su mamá o papá.

Técnicas: Cuento “Vuela Mariposa” y “El Lugar Seguro”.

Metodología: Se inicia sondeando como la NN se ha sentido desde la primera sesión hasta este momento.

Se narra el cuento titulado “Vuela Mariposa” (ver anexo 4) en el cual se refleja la relación de amistad que establecen “el ratoncito con la oruga” que posteriormente se convierte en mariposa, haciendo énfasis sobre los bellos momentos vividos y plasmando la importancia de dejar ir a los seres que amamos.

Luego se hacen algunas preguntas como:

¿Qué te pareció el cuento?

¿Qué te ha hecho recordar?

¿Cómo te sientes hoy?

Se cierra la sesión con la técnica El Lugar Seguro: se indica a la NN pon tus manos en tus hombros de manera cruzada, así que la mano derecha descansa en el hombro izquierdo y a la mano izquierda descansa en el hombro derecho. Con los dedos de las manos te vas dando golpecitos en tus hombros, imitando el movimiento de las alas de mariposa. Una vez dominado el ejercicio se le pide que cierre los ojos y mientras se sigue dando golpecitos, debe dirigir la mente hacia un lugar (en la naturaleza) que provoca sensaciones de paz y seguridad, se toma suficiente tiempo para que encuentre un lugar seguro, pidiéndole que preste atención a lo que se escucha, se siente y se ve en ese lugar, al finalizar el ejercicio se le sugiere que cuando lo desee puede refugiarse en el lugar seguro.

Sesión 10

Fase: cierre de proceso

Objetivo:

- Proyectar nuevas metas hacia el futuro.
- Visibilizar en la niña y niño los avances, logros, esfuerzos y dificultades que ha tenido durante el proceso.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Se le explica a la NN que en sesiones anteriores se mencionó que esta es la última sesión y que dejarán de verse, pero que ahora cuenta con nuevas metas hacia el futuro y que ya está preparada/o para seguir adelante.

Se refuerza que debe tener presente las metas, sueños, lo que desea ser, cada vez que se siente triste, desanimada/o y que tenga dificultades.

Técnicas: la maleta de viaje y ejercicio de respiración profunda.

Metodología: Se proporciona a la NN páginas de papel bond, colores, para elaborar de manera creativa un plan de actividades que pondrá en práctica cada vez que se sienta triste y piense en la pérdida de su ser querida/o, como por ejemplo debe dejar plasmado aquello que disfruta realizar, con quien le gustaría realizarlo o quien quiere que la/o acompañe, o con quien se siente bien, que escriba los propósitos que tiene cada día y que identifique cualidades que posee para realizarlas. Si la NN posee discapacidad visual se le solicita que narre su plan de actividades y que se le ayude en la elaboración.

Posteriormente se invita a la NN a realizar un viaje especial, antes de iniciar este viaje se le solicitará que coloque en una caja lo siguiente: los recuerdos tristes que te impiden avanzar, lo que no te servirá para el viaje, pensamientos que te hacen sentir mal, palabras que te han dañado, recuerdos que te entristecen, emociones que te limitan ser feliz, los dejarás en la caja para que no te hagan daño; "ahora que has dejado lo que no te sirve, iniciaremos el viaje imaginándote la vida que

deseas, piensa en lo que quieres, en tu futuro, tus metas, tus sueños, ¿Qué quieres ser cuando crezcas?”.

Finalmente se realiza un ritual de despedida con música instrumental de fondo, se le proporciona a la NN una flor y se le pide que vaya desprendiendo un pétalo en la medida que va compartiendo como se ha sentido desde que inicio la terapia, como se ha sentido con la o el terapeuta, y como cree que se sentirá ahora que finalice el proceso terapéutico, y que traiga a memoria las nuevas metas en su vida que se ha planteado en las sesiones anteriores, se le entrega otra flor que simbolizará su nuevo comienzo y cerrara expresando que cuando lo necesite puede buscar el apoyo de la o el terapeuta, dejando abiertas las puertas de atención.

Para finalizar se realiza un ejercicio de respiración profunda se le solicita que inhale y exhale lentamente, se utiliza música de fondo y se repite las veces que sea necesario.

Atención psicosocial para niñas y niños de 8 a 11 años



Atención psicosocial para niñas y niños de 8 a 11 años en proceso de duelo

Sesión 1:

Establecimiento de rapport

Objetivo:

- Establecer lazos de confianza entre la o el terapeuta y la niña y niño.
- Explorar el estado emocional de la niña y niño en su ámbito familiar.

Duración: 45 minutos.

Orientación a la persona terapeuta:

Etapas de duelo en las niñas y niños de 8-11 años.

Cuando los niños llegan a estas edades, ya han hecho grandes avances en las áreas cognitivas y del desarrollo. Participan mucho más socialmente, tanto en la familia como en el mundo exterior. Hay dos cambios importantes, en primer lugar, se distinguen la fantasía de la realidad. Y en segundo lugar, pueden experimentar un sentimiento de culpa.³ A esta edad tienen la habilidad de comprender la muerte y sus consecuencias, esto no significa que estén preparadas/os para afrontarla o reaccionar a ella racionalmente. La muerte de una persona querida constituye un trauma que pone seriamente en prueba su capacidad para afrontarla.

La persona terapeuta debe considerar las características que presentan la NN en la etapa de desarrollo de 8 a 11 años en el proceso de duelo.

- Comprenden lo irreversible de la muerte
- Pueden presentar síntomas físicos, dolor de cabeza, estómago, falta de apetito, trastorno del sueño.
- Presentan dificultades en la concentración.
- Se sienten asustada/o y vulnerable.
- Intentan ocultar sus sentimientos, sobre todo a sus coetáneos, porque no quieren que sus amigas/os o compañeras/os de la escuela les consideren diferentes.
- Pueden actuar con impulsividad y agresividad.
- Comprenden la situación de forma realista y participan en los rituales fúnebres.
- Se preocupan por las consecuencias de la muerte, y comienzan a plantearse preguntas existenciales sobre el cielo, el infierno, el más allá o el porqué de la muerte.
- Dificultades para mostrar emociones.
- Expresan el dolor de diferentes formas: enfocándose en el cuidado de las demás personas, asumen el rol de la persona fallecida/o y son agresivas/os o rebeldes.

³ Sagarna I., (2006). -El Duelo- Como ayudar a los niños/as a superarlo. Vasco Navarra, España. Editorial Navarra.

Si en la atención psicoterapéutica se atiende una NN con discapacidad debe adaptarse la técnica para que pueda ser desarrollada, si posee discapacidad auditiva, se debe solicitar apoyo a una o un intérprete de la institución o a una persona allegada.

Técnicas: dibujo libre y técnica de relajación.

Metodología: dejar en claro que todo lo que se hable y comparta será confidencial, y que estos espacios le ayudarán a desahogarse y sentirse mejor.

Se le proporcionará material para que realice un dibujo libre y lo pinte de manera creativa y al finalizarlo que realice un cuento o una historia relacionada al dibujo, se sondeará a través de algunas preguntas el estado emocional de la NN, Las preguntas pueden ser adaptadas conforme al caso atendido, si presenta discapacidad visual se omite el dibujo libre y se realizan las preguntas siguientes:

¿Te gustaría contarme cómo te sientes hoy?

¿Qué deporte practicas?

¿Cuál es tu comida favorita?

¿Qué música te gusta escuchar?

¿Qué cosas te ponen triste?

¿Qué te hace sentirte feliz?

¿Quisieras contarme algo que te hay sucedido?

Para sondear el área familiar, invita a la NN a modelar con plastilina realizando figuras que representan a su familia, durante el modelado se conversa y se explora el área familiar utilizando como guía las siguientes preguntas:

¿Cómo te sientes con tu familia?

¿Cómo te llevas con tu familia?

¿Falta alguien en tu familia?

Se realizarán las preguntas en la medida que vaya expresando sus emociones y su relación familiar, se debe tomar en cuenta que cuando exprese cómo se siente se le debe validar los sentimientos y emociones.

Para finalizar la sesión se realizará una técnica de relajación, se le solicitará a la NN que cierre sus ojos y que respire de manera profunda, invitándola/o que realice “un paseo por el bosque: Imagínate que frente a ti hay un fantástico lugar al que quieres entrar, donde hay un hermoso lago donde puedes darte un baño, pero para ello debes atravesar por un lugar estrecho y la única forma de hacerlo es sumir tu estómago todo lo que puedas. Hacerlo tan delgadito que consigas que tu cuerpo atravesase ese lugar. Trata de meter hacia adentro todo lo que puedas tu estómago, que llegue casi a tocar la columna. Déjalo muy metido, con todas tus fuerzas, has conseguido atravesar. Ya estas al otro lado. Deja tu estomago flojo. Relájate. Vuelve a tu posición normal. Siente que bien estas.”

Repetir el ejercicio dos veces y al finalizarlo se consulta como se ha sentido con el ejercicio. Si la NN tiene dificultades para mantener sus ojos cerrados se puede realizar el ejercicio con los ojos abiertos.

Sesión: 2

Fase de negación

Objetivo:

- Acompañar a la niña y niño a que exprese emociones como la negación en relación a la pérdida de su ser querida/o para que pueda progresivamente aceptarlo e integrarlo a su vida.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

La negación surge como un mecanismo de defensa, es la primera reacción que tiene una persona ante la pérdida de su ser querida/o y sirve como un bloqueo emocional y rechazo de la realidad, en una NN es negar que la pérdida haya ocurrido, pueden comportarse de manera agresiva, algunas/os pueden mostrar alegría como si la pérdida no les afectará.

Debe acompañarse a que se sienta comprendida/o y escuchada/o, para que logre expresar su dolor.

Una respuesta muy común es negar que la muerte haya ocurrido, pueden mostrarse muy agresivas/os. Algunas/os pueden reaccionar más contentos y juguetones que de costumbre, como si la pérdida no les hubiera afectado. Esta negación indica que sienten un dolor tan profundo que intentan levantar un muro para que la muerte no les afecte.

Técnicas: técnica de la carta y ejercicio de visualización puntos de color.

Metodología: se sondea como se ha sentido durante la semana si ha experimentado cambios físicos en su cuerpo, como dolor de cabeza, estómago, falta de apetito, falta de sueño.

Se induce a la NN a expresar su dolor y se acompaña a que exteriorice lo que ha significado la pérdida de su mamá o papá, pidiéndole que escriba una carta que exprese como se siente, como ocurrieron los hechos, que pensó en ese momento y como reaccionó ante la noticia, después de haber finalizado la carta le solicita que la comparta, le indica que si tienes deseos de llorar y estar triste, puede hacerlo, debe de aclararle que es normal sentir tristeza, dolor, enojo, confusión, que sienta que no sabe lo que está pasando, pero que pasará poco a poco, con la ayuda de las personas que le quieren.

Si la NN tiene discapacidad visual o dificultad para escribir se le solicita que narre la situación y la o el terapeuta realizará las preguntas conforme la NN vaya narrando los hechos.

Después que la NN haya hablado de sus emociones se practicará un **ejercicio de visualización** con puntitos de luz y colores. Se inducirá a un estado de relajación con los ojos cerrados o abiertos si así lo prefiere, debe hacer la respiración lenta y profunda, expresándole lo siguiente: “¡imagina un color!, el de tu predilección, este color invadirá todo tu cuerpo expandiéndose poco a poco, hasta no dejar un espacio sin color, deberás sentir si en tu cuerpo existe dolor y tensión, experimenta como el color hace que el dolor desaparezca poco a poco hasta sentir tu cuerpo relajado y tranquilo”. Se utiliza música de fondo y se repite el ejercicio por lo menos tres veces, al finalizar se le solicita que comente como se sintió.

Sesión: 3

Fase de negación

Objetivo:

- Acompañar a la niña y niños a superar la negación y generar la aceptación de la pérdida de su ser querida/o.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Deberá reforzarse en la persona responsable de la NN que facilite la expresión de sentimientos y no reprima o desaprobe la forma en que lo exprese.

Técnicas: dibujo dirigido y técnica de relajación.

Metodología: Para iniciar la sesión se conversa con la NN sobre cómo se ha sentido después de la sesión anterior, sondea sobre los que más le ha gustado de lo que ha hecho en esos días.

Se proporciona papel, lápices de colores y se solicita que realice un dibujo de cómo se sintió cuando las personas adultas le dijeron cosas que la/lo confundieron o lastimaron en relación a la muerte de su papá o mamá, durante el desarrollo del dibujo se inicia una conversación tomando como guía las siguientes preguntas:

¿Te han dicho cosas que te confunden o te lastiman?

¿Qué fue lo que te dijeron?

¿Cómo te hicieron sentir?

Después que ha expresado sus emociones se menciona algunas frases como ejemplo que comúnmente manifiestan las personas en relación a la muerte:

“Dice Pedro: Mi tía me dijo que mi papá está en un lugar mejor. Me enoje y me fui. Sólo lo extraño”.

“Dice Sofía: Una señora en la iglesia me dijo que Dios se llevó a mi mamá porque necesitaba un ángel, no entiendo porque Dios necesita otro ángel cuando ya tiene tantos”.

“Dice Juan: Mucha gente me dijo que sólo estaba dormido/a”.

Se expresa a la NN que a veces las personas adultas dicen cosas que confunden y lastiman, pero sólo están tratando de ayudar y que está bien decirles amablemente que les están lastimando o pedirles que les expliquen si no entienden lo que quieren decir.

Se debe aclarar que mamá o papá nunca más estará con ella o él físicamente, pero los recuerdos, el aprendizaje quedan en su corazón y en su memoria; cuando sienta el deseo de llorar o de hablar de esa persona puede hacerlo con quien sienta más confianza y sin ocultar sus sentimientos y que no estará sola/o que tendrá a su lado personas que la/lo quieren y que cuando el tiempo pase se sentirá mejor.

Para finalizar la técnica se solicitará a la NN que haga lo que desee con su dibujo (si quiere consérvalo o romperlo).

Para cerrar la sesión se invita a realizar la técnica de relajación en el cual se le hace la demostración. Se le pide que el cuerpo debe estar lo más relajado posible, que respire lento y profundo, se le induce a relajar hombros, brazos, manos y pies, dándole un tiempo prudencial para que relaje cada parte de su cuerpo, posteriormente se le induce a concentrarse en la paz y tranquilidad que se respira en el lugar. La técnica va acompañada de música instrumental suave. Al finalizar el ejercicio se sondea como ha sentido su cuerpo o que ha experimentado.

Sesión 4

Fase: culpa

Objetivo:

- Facilitar en la niña y niño la expresión de sentimientos de culpa producidos por la pérdida de su ser querida/o.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Culpa: es el sentimiento derivado de la creencia de haber causado la muerte o de haber deseado en algún momento que ya no estuviera o que desapareciera. La persona puede sentirse culpable por la muerte de la otra/o o sufrir por no haber hecho lo suficiente o por no haberse portado bien o culpable por haber provocado una discusión.

Es necesario tomar en cuenta que la culpa es una respuesta normal, sobre todo si la NN no pueden expresar la tristeza que siente, pueden hacerle creer que su

mala conducta ha contribuido a la muerte; si finge ser valiente y no expresa su dolor, las personas adultas pueden aumentar el sentimiento de culpa al corregir o enojarse al creer que la muerte no le importe o no le afecta.

Técnicas: mensaje y/o dibujo a la persona fallecida y técnica relajación muscular progresiva.

Metodología: se debe motivar a la NN a que comente una experiencia positiva que haya tenido con sus amigas o amigos (escuela, comunidad), durante la última semana.

Luego se proporcionará una página en blanco, lápices y colores, se pedirá que escriba un mensaje a la persona fallecida expresándole lo que no pudo decirle o que realice un dibujo que represente lo que desea expresarle, esto con la finalidad que fluyan sus sentimientos en relación a la pérdida.

Posteriormente si ha realizado un dibujo se le pedirá que explique qué ha querido representar o que lea lo que ha escrito, si la NN presenta discapacidad visual se le pide que comente los hechos, se le hacen preguntas dirigidas, tomando como guía las siguientes preguntas:

¿Cómo te sientes desde que mamá o papá ha fallecido?

¿Qué extrañas de ella o él?

¿En algún momento te has sentido o te han hecho sentir culpable de su muerte?

Se acompaña a la NN a que desahogue toda esa carga emocional y se menciona que dejará ir esos sentimientos que le afectan, de manera simbólica se pide que lo deposite en un florero o jarrón y se dicen frases que le ayudarán a descargar y dejar ir las emociones y sentimientos de culpa que ha experimentado a raíz de la pérdida de su ser querida/o.

Relajación muscular progresiva: se le indica a la NN que se siente en una silla o que se acueste cómodamente, que cierre los ojos y respire lento y profundo, que apriete los dedos de los pies tan duro como pueda durante 15 segundos y luego que los relaje, que tome una respiración profunda y luego para a los músculos de la pantorrilla, y continua así apretando y relajando cada parte de su cuerpo hasta que llega a la parte superior de la cabeza, al finalizar se solicita que comente como se sintió.

Sesión 5

Fase: Rabia

Objetivo:

- Apoyar a la niña o niño para que identifique sus emociones de enojo y rabia, relacionándolo con la pérdida de su ser querida/o y pueda manejarlo positivamente.

Duración: 45 minutos

Orientaciones a la persona terapeuta:

Rabia: Los sentimientos de frustración y de rabia cuando se produce una muerte son naturales, y es necesario hacer consciente esta emoción para no transformarla en rabia hacia sí misma/os pues es cuando surge la culpa patológica.

Se debe tomar en cuenta que cuando la NN expresa la rabia, la angustia y el dolor retenidos en el cuerpo y la mente, está apta/o para responder desde la calma y seguramente no será necesario alterarse o actuar agresivamente frente a las situaciones cotidianas.

Técnicas: dibujo dirigido, ejercicio explorando sentimientos, técnica danza - terapia.

Metodología: se explora como se ha sentido la NN después de la última sesión, Se proporciona una página donde está la imagen de una niña o niño en una nube dentro de la cual debe escribir lo que le produce rabia (Ver anexo 5). Si la NN tiene discapacidad visual se le pide que exprese lo que le da rabia y la o el terapeuta deberá escribir lo que exprese, posteriormente le solicitará que lo deposite en una caja (la cual ha sido decorada con anterioridad) donde se quedarán todas esas situaciones que le producen rabia o enojo.

Para profundizar sobre esta emoción se sondea teniendo como referente la siguiente pregunta: ¿Qué sientes acerca de la muerte de tu ser querida/o ahora? Y se reflexiona con la NN diciéndole “esa vivencia puede causarle sentimientos que no te gusta experimentar y a veces no sabes cómo expresarlos, pero ahora te invito a que lo sientas, que cierres tus ojos y traigas a tu mente todos aquellos recuerdos que te causan enojo, que te lastiman, aquellas palabras que te hirieron, que te hacen enojar y te hacen sentir rabia”, se le va explicando: “en la medida que va entrando el enojo en tu cuerpo vas reteniendo la respiración y tu rostro va cambiando de color poniéndose rojo, muy rojo, hasta que ya no puedes retener el aire, deja ir el aire así mismo suelta el enojo acompañándolo de un grito por medio del cual saca el enojo contenido”, si no puede o no quiere gritar se le proporciona un pito para que exprese a través de él, su enojo, se pueden utilizar también pelotas de goma para apretar, vejigas para inflarlas y soltarlas.

La técnica danza terapia permite expresar sentimientos y exteriorizar emociones, sensaciones, alegrías, miedos o angustias sin la necesidad de un lenguaje fluido y claro; hace circular la energía por todo el cuerpo. Con música de tambores se pide a la NN que empiece a bailar al ritmo de la música a medida que se va intensificando el ritmo ella o él deben dejar fluir sus emociones, deben golpear fuerte con los pies, al compás del ritmo musical, se puede variar usando ritmos acelerados, lentos, alegres y tranquilos, reforzando que lo importante es la atención al cuerpo y no estar pensando que hay que bailar bonito o seguir unos pasos formales. Cada emoción que genera la música y la danza es válida, se le

pregunta que le pareció el ejercicio y como se siente. Si la NN tiene algún tipo de discapacidad física se aplicara una técnica de respiración profunda.

Sesión 6:

Fase: Rabia

Objetivo:

- Conducir a la niña y niño a que identifique el enojo y la rabia para modificarlo positivamente y expresarlo.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Se refuerza en la NN la importancia de expresar sus emociones, recordándole que las técnicas que se desarrollan en cada sesión pueden ponerlas en práctica cuando sienta que le invaden emociones de enojo o rabia.

Técnicas: Escribir una carta y técnica de respiración

Metodología: Se pregunta como se ha sentido la NN durante la semana, si ha tenido dificultades para dormir, si ha tenido pesadillas o si ha sentido malestares físicos, esto para valorar si va avanzando en el proceso, luego se le solicita que realice una carta dirigida a la persona querida que falleció, tomando como referente las siguientes preguntas:

¿Quisiera decirle?

¿Me enojo cuándo?

¿Me da rabia cuándo?

Le pide que la lea, si se le dificulta leer o escribir, puede apoyársele. Después de haber expresado las emociones de manera verbal o escrita la o el terapeuta le proporciona tijeras para que corte la carta o si lo prefiere que la rompa, como símbolo de dejar las emociones que le afectan.

Se le explica que no es saludable retener y acumular enojo e ira en su interior ya que le daña emocionalmente, una de las maneras de poder soltar el enojo es escribir las razones por las cuales se siente así, posteriormente al terminar de escribir puede sugerirse que se deshaga de lo expresado en la carta, puede romperlo, quemarlo o simplemente realizar un avión para lanzarlo y así desprenderse del enojo.

Para cerrar la sesión se realiza una técnica de respiración profunda de inhalar y exhalar, posteriormente se le da un vaso con agua, se pide que coloque una mano sobre el vaso, que piense en lo que necesita para sí misma/o y que exprese una palabra o frase que simbolice lo que desea (perdón, paz, tranquilidad, amor); haciendo una inhalación profunda se toma el agua e imagina que está tomando lo que ha deseado. Se le solicita que comente como se ha sentido con el ejercicio.

Sesión 7:

Fase: Desesperanza

Objetivo:

- Que la niña y niño exprese los sentimientos de tristeza que vivencia a raíz de la muerte de su ser querida/o.

Duración: 45 minutos.

Orientación a la persona terapeuta:

Desesperanza: en esta etapa se toma conciencia de que la persona querida no volverá, se experimenta un sentimiento de profunda tristeza, apatía, desinterés, o tendencia al abandono, este dolor se conecta con un sentimiento profundo de soledad y vacío y se puede llegar a tener la sensación de que sin la persona que ha fallecido no se puede vivir.

Técnicas: Lámina de emociones y técnica de relajación.

Metodología: Se pregunta a la NN como se ha sentido en la última semana, luego se le dice “jugaremos a descubrir las emociones que estás sintiendo”, se le proporciona una página donde están dibujados osos pequeños experimentando diferentes emociones (tristeza, temor, llanto. Anexo 6) La NN deberá recortar las caras que aparecen debajo de la página y pegarla en el oso que corresponda, posteriormente se le solicita que se identifique con una de las imágenes de los osos y responda las siguientes preguntas, tomando en consideración que estas preguntas son solamente un referente y pueden ser modificadas:

¿Por qué te sientes así?

¿Desde cuándo te sientes así?

¿Qué haces cuando te sientes así?

¿Qué podrías hacer para sentirte diferente?

¿Quién podría ayudarte a sentirte mejor?

Debe darse tiempo para que vaya expresando esta emoción y la vaya validando, manifestándole que ante la situación que está viviendo hay momentos en los que se sentirá triste y que lo más adecuado y saludable es que lo exprese.

Debe expresar frases que lleven a comprender que este es un proceso que lleva tiempo pero que con la ayuda terapéutica puede superarlo.

Se finaliza con una técnica de relajación: se le pide que camine y se mueva por donde desee, se le dice: “realiza movimientos de forma rápida, y con fuerza, moviendo los brazos, las piernas, saltando estirándose, sigue caminado lentamente, más lentamente hasta llegar a hacerlo muy despacio, sientes que tu cuerpo se está volviendo pesado, hasta no poderte mover, ya no te puedes mover de tan pesado que está tu cuerpo, ahora te sientas lentamente, hasta acostarte en el suelo, sientes tu cuerpo muy pesado...muy pesado, no te mueves porque imaginas que tu cuerpo no tiene fuerzas, para hacerlo ahora sentirás que tu

cuerpo empieza a sentir mucho calor, sí mucho calor, sientes como te llena de energía, ánimo y alegría, contarás del uno al tres y abrirás tus ojos lentamente, uno... dos.. tres... muy bien, ¿como te sientes ahora?”. Si la NN tiene discapacidad física y no puede movilizarse, se debe adaptar el ejercicio realizando al inicio respiración profunda y continuar con el ejercicio planteado.

Sesión: 8

Fase: Desesperanza

Objetivo:

- Acompañar a la niña y niño a enfrentarse a los sentimientos que le impiden avanzar para recuperarse de la pérdida de su ser querida/o y seguir adelante.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Se debe valorar si la NN va mostrando avances en el proceso, tomando en cuenta indicadores detallados en las sesiones anteriores. Es importante involucrar a las personas adultas responsables para que refuercen y motiven el avance de la superación en el proceso de duelo.

Técnicas: cuento las tres tortugas tristes y relajación con visualización creativa

Metodología: se invita a la NN a escuchar un cuento titulado “Las tres tortugas tristes” y procede a narrar de manera amena (Ver anexo 7). Al finalizar el cuento la o el terapeuta toma como referente las siguientes preguntas:

¿Te has identificado con la historia de las tres tortugas?

¿Cómo crees que pudieron sentirse las tortugas al despedirse del caparazón de sus abuelos?

¿Hoy es el momento para que te despidas o le digas a tu mamá o papá lo que tú quieras o te despidas?

“Ahora exprésale a tu mamá o papá ¿Qué harás en tu vida?, ¿Cuéntale cuáles son tus sueños?, ¿Qué harás en tus estudios?”.

Para finalizar la sesión se dirige un ejercicio de relajación con visualización creativa: “cierra los ojos, respira lento y profundo, fijándote en los cambios que tiene tu cuerpo cuando estas relajada/o, nota diferentes sensaciones, pesadez, calor, cansancio, sueño, que tu cuerpo pesa y no lo puedes mover, o tal vez todo lo contrario que tu cuerpo no pesa y parece como que flotarás, puedes notar cosquilleo y hormigueo en los dedos de las manos... busca tus sensaciones de relajación... fíjate en ellas y disfrútalas... tu mente y tu pensamiento se puede quedar con ellas, ahora vas a imaginar que realizas el paseo por un bosque en el que encontraras muchos, arboles, flores, mariposas, pájaros, un sitio que solo por estar allí ya estas tranquila/o y relajada/o... y lo imaginas lo mejor posible... lo que

ves, lo que oyes, lo que notas en tu cuerpo, hasta puedes imaginarte lo que hueles... y como estas allí cómoda/o y tranquila/o, flotando en una nube blanca de algodón, volando como un ave, haciendo realidad tus sueños y encaminándote a una nueva etapa de tu vida, muy bien, ahora abre tus ojos y comparte como te has sentido”.

Sesión: 9

Fase: Aceptación

Objetivo:

- Fortalecer la seguridad y confianza en la niña y niño para enfrentarse positivamente a una nueva etapa en su vida.
- Preparar condiciones de cierre del proceso terapéutico para fortalecer su capacidad de resiliencia.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Aceptación: esta es la última etapa en la que parece que la persona acepta lo que ha sucedido y puede continuar con su vida, cuando se acepta que la otra persona ya no está no quiere decir que no duela o no se eche de menos, se aprende a vivir sin ella o él, aunque siempre quede su recuerdo.

Se preparan condiciones para el cierre del proceso, se le indica a la NN que es importante evaluar los cambios suscitados y que proyecte a corto y largo plazo los objetivos o metas propuestas en su vida al finalizar la terapia.

Se deben evaluar los avances que la NN ha tenido en el proceso, tomando en cuenta los siguientes indicadores:

Si es capaz de hablar sobre la mamá o el papá.

Si recuerda y habla de su mamá o papá sin que le afecte emocionalmente.

Si tiene claridad en sus pensamientos sobre el significado de la muerte

Si ha logrado comprender que no es culpable de la muerte de su mamá o papá

Técnicas: Dinámica “el mural” y ejercicio de visualización creativa.

Metodología: se inicia sondeando como la NN se ha sentido desde la primera sesión hasta este momento.

Se brinda un pliego de papel bond, pintura de dedo, lápiz y le solicita que realice un mural donde se despidan con una frase que resuma como recordará a su mamá o papá, puede decorarlo dejando sus huellas de las manos o si lo prefiere de los pies. Con anterioridad se colocará en el mural en letra grande y con relieve el nombre de la persona fallecida. Se le explica que es necesario despedirse de esa persona pero que eso no significa que se olvidará, sino que siempre la llevará en sus recuerdos positivos y en su corazón. Al finalizar si desea podrá llevarse el mural o dejarlo con la o el terapeuta.

Se brinda una lámina con caras de diferentes emociones y se le indica que señale aquella que represente como se sentía al inicio del proceso y que comparta su experiencia, luego debe señalar otra que represente como se siente ahora que está por finalizar el proceso, se debe pedir que hable de sus emociones, sentimientos, logros, generando una reflexión sobre lo vivido durante el proceso.

Posteriormente se le solicitará que dibuje que ha significado el proceso vivido y que narre de qué forma le ayudara en esta nueva etapa de su vida, con la finalidad de ir preparando el cierre de la terapia.

Ejercicio de relajación con visualización creativa: se pide a la NN que cierre sus ojos y que respire lentamente, en una posición muy cómoda, y se dan las siguientes indicaciones: “imagina que estas acostada/o sobre una verde grama, huele el agradable aroma de la hierba fresca y siente como los rayos del sol inundan tu cuerpo con su agradable calor. Tu cuerpo se siente totalmente relajado mientras estás acostada/o confortablemente en la grama suave, sus rayos penetran en tus músculos, proporcionándote calor, relajación y bienestar. Siente el afectuoso sol sobre tus piernas y deja que se relajen, dejando los músculos de tu estómago relajados. Siente los rayos tibios del sol sobre tus hombros y brazos mientras te relajas sobre la hierba. Ahora siente como el cálido sol relaja tu cara. Esta relajación se expande por tu frente, tus mejillas, tus ojos y tu boca. Estás profundamente relajada/o. Siente como la luz del sol se expande por el interior de tu cuerpo, transmitiéndote su fuerza y energía. Sigue respirando profundamente. Cuando tomes aire, imagina que aspiras fuerza y energía, y cuando lo sueltes imagina que sale de ti todo el miedo, la tristeza y las dudas. Ahora pon mucha atención a mis palabras: eres única/o y especial, capaz de hacer realidad tus sueños y de alcanzar todo lo que te propongas. Recuerda tu fuerza, tu alegría y seguridad. Siente esta parte de tu ser. Respira profundamente, disfruta esta sensación de seguridad y ahora abre tus ojos”.

Para finalizar se le solicita que comente como se ha sentido al realizar la técnica.

Sesión: 10

Fase: Cierre de proceso

Objetivo:

- Motivar a la niña y niño a que establezca nuevas metas hacia el futuro.
- Evaluar los avances, logros, esfuerzos y dificultades que ha tenido la niña y niño durante el proceso.

Duración: 45 minutos.

Orientaciones a la persona terapeuta:

Se comunica a la NN que como ya se le había mencionado anteriormente, esta es la última sesión y se le refuerza que a partir de este día inicia un nuevo camino en

el que estará acompañada/o de las nuevas experiencias que ha vivido a lo largo de las sesiones y que pondrá en práctica cada día de su vida. La o el terapeuta puede llevar como obsequio a NN una libreta en blanco para que escriba cada día sus pensamientos y sentimientos.

Técnicas: Elaboración de plan de vida.

Metodología: se proporciona papel bond, lápices y colores, se invita a que escriba su plan de vida, tomando en cuenta las metas que se propone o desea realizar, tomando como referente las siguientes preguntas: ¿Cuáles son tus sueños o metas? ¿Qué quieres hacer en los próximos meses? ¿Qué harás para lograr tus metas?, ¿Cuáles son tus sueños? ¿Menciona cuáles son los compromisos contigo misma/o para cumplir todas tus metas? Se le da un tiempo para que piense; al finalizar se le manifiesta que contará con personas que la/lo quieren, y que estarán dispuestas a apoyarle cuando lo necesite. Si se le dificulta escribir deberá apoyársele.

Realizar un ritual de despedida utilizando música instrumental de fondo, invitará a la NN a degustar un dulce y en la medida que va quitando el envoltorio simbólicamente se le indica que va dejando todo el dolor, enojo, rabia, culpa, tristezas, miedos, posteriormente se le pide que piense en lo que quiere que el acompañe durante su vida, mientras la NN va saboreando su dulce se le menciona que lleva dentro de sí paz, seguridad, valentía, fuerza, alegría, sueños que lo acompañarán. Posteriormente se le solicita que comparta como se ha sentido con la terapia, y como cree que se sentirá ahora que finalice el proceso terapéutico, y que traiga a memoria las nuevas metas en su vida que se ha planteado en las sesiones anteriores.

Para finalizar se le solicita a la NN que realice un collage con todas las cosas que desea que le acompañen en esta nueva etapa de su vida, para ello se le proporciona papelógrafo, páginas de color, revistas, tijeras, pegamento y al terminar la técnica se conversa de la importancia de todo lo positivo que le acompañara y que todo eso le ayudara en el cumplimiento de su plan de vida.

Al cerrar la terapia debe motivarse a que reconozca sus logros y avances durante el proceso.

Atención psicosocial para adolescentes de 12 a 15 en proceso de duelo.



Atención psicosocial para adolescentes de 12 a 15 en proceso de duelo

Sesión: 1

Establecimiento de rapport

Objetivo:

- Crear lazos de confianza entre la o el terapeuta y la o el adolescente.
- Sondar la relación familiar en la o el adolescente para conocer cómo se siente dentro de esta dinámica familiar.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Etapa de duelo en las pre - adolescentes. En esta etapa logran captar que la muerte es universal, irreversible y permanente. Poseen un sentimiento mayor de independencia por lo tanto, consideran que una de las mejores actitudes que puede tomar es ocultar sus sentimientos, al igual que manifestar comportamientos rebeldes y conflictivos.

En la adolescencia, los efectos de un duelo complicado pueden ser muy importantes y producir baja autoestima, problemas en el estudio, drogadicción, delincuencia e incluso suicidio. Hay dos formas fundamentales de reaccionar:

1. Con pena, agresividad y culpa, que por ejemplo, puede traducirse en escuchar música estridente o andar todo el día con los amiga/os.
2. Haciéndose fuerte y quitando importancia a la situación, ahogándolos sentimientos. En cualquier caso, se quiebra la línea de su vida y se dan cuenta de que tienen que madurar más deprisa y hacerse más responsables.⁴

Es necesario considerar las características del proceso de duelo que presentan en esta etapa de desarrollo de 12 a 15 años; se debe tomar en cuenta que están iniciando la adolescencia o están en pleno desarrollo de la misma:

La muerte adquiere un significado emocional mucho más intenso, inician en la práctica de costumbres sociales, culturales y religiosas a las que pertenecen. La fantasía e imaginación ocupan menos espacio en su pensamiento, pasando a un razonamiento más material y realista.

Mantienen la creencia de que la muerte no es algo que les puede suceder a ellas/os y que las causas de que ésta se produzca son “ajenas” y fuera de su entorno, consideran que esta situación es algo que “les pasa a otras/os”.

A esta edad muchos adolescentes tienen curiosidad por saber y ver qué ocurre después de la muerte, hablan de fantasmas, apariciones y piensan sobre qué se sentirá después y qué habrá más allá.

Es posible que en esta etapa se crucen otras dificultades que enfrentan debido a presiones del entorno, por lo que situación emocional podría verse mayormente afectada.

Es importante identificar indicadores de suicidio tales como cambios conductuales, inconformidad, dificultades interpersonales, ideación y pensamiento suicida.

⁴ Ordoñez, A y Lacasta, M. “El duelo en los niños (la pérdida del padre/madre)”. Hospital Universitario La Paz. Madrid. España. 2006.

Si en la atención psicoterapéutica se atiende a un/a adolescente con discapacidad se deben realizar algunas variantes y adaptar la intervención para que pueda ser desarrollada; en dado caso sea un/a adolescente con discapacidad auditiva, se debe solicitar apoyo al intérprete de la institución o a una persona allegada.

Técnicas: técnica de rueda de preguntas, láminas de la familia y técnica de corporalidad un regalo de energía.

Metodología: Se explica a la o el adolescente sobre el objetivo de su presencia en la terapia y la importancia de la confidencialidad que existirá entre ambos, luego realiza la técnica La rueda de preguntas, para sondear intereses y establecer rapport, entregándole una serie de preguntas a las cuales deberá de responder de manera escrita:

1. Color preferido _____
2. Grupo preferido de música _____
3. Cualidad que prefieres en un amigo/a _____
4. Que no te gusta de las/os demás _____
5. Qué quieres ser cuando seas grande _____
7. Tu canción favorita _____
8. Tu mejor amiga/o se llama _____
9. A dónde te gustaría hacer un viaje _____
10. Qué no te agrada de tu cuerpo _____
11. Tus amigas/os te aprecian por _____
12. Qué haces en tu tiempo libre _____
13. Tu deporte favorito _____
14. Tu comida favorita _____
15. Materia favorita _____
16. Me he sentido _____
17. Tienes novia/o _____

Estas respuestas permiten establecer una comunicación más fluida y favorecen la relación entre adolescente y terapeuta.

Se le presenta a la o el adolescente láminas con diferentes tipos de familias, se le solicita que elabore una historia de la familia con la que se identifique, se le dan 10 minutos para que realice esta actividad. Se realiza preguntas puntuales de la relación familiar.

- ¿Cómo es tu relación con tu familia?
- ¿Te sientes bien con tu familia?
- ¿Cómo te sientes con tu familia?
- ¿De tu grupo familiar con quien te llevas mejor?

Para cerrar la sesión se realiza la técnica de corporalidad “Un regalo de energía”, se debe ambientar el lugar con música de relajación y se le pide a la o el adolescente que frote las manos lentamente y que piense en cualidades positivas, en la medida que se las frote se le indica que vaya pensando en cualidades positivas como amor, esperanza, fe. Luego se le indica que separe y junte las manos como si tuviera un acordeón, para sentir la energía que levante las manos al nivel del pecho con las palmas hacia afuera. Pasar las palmas de su mano desde la cabeza hasta la planta de sus pies regalándose energía positiva.

Si la o el adolescente tiene algún tipo de discapacidad física se aplicara una técnica de respiración profunda.

Sesión: 2

Fase de negación

Objetivo:

- Que la o el adolescente exprese las emociones en relación a la pérdida de su ser querida/o para que logre romper la negación y generar la aceptación en su vida.

Duración: 45 minutos.

Orientación a la persona terapeuta:

La negación surge como un mecanismo de defensa, es la primera reacción que tiene una persona ante una pérdida y sirve como un bloqueo emocional y rechazo de la realidad, en una/un adolescente es negar que la pérdida haya ocurrido, pueden comportarse de manera agresiva, algunas/os pueden mostrar alegría como si la pérdida no les afectara.

Se aíslan, se sienten inseguros/as ante el futuro, se niegan a hablar del tema, de sus sentimientos y emociones.

Técnicas: Silla vacía y ejercicio de relajación.

Metodología: se evalua en la o el adolescente como se ha sentido durante la semana y se le pide que comparta las experiencias que ha tenido después de la primera sesión.

Para que exteriorice sus sentimientos en relación a la pérdida de su ser querida/o, se aplica la técnica La “silla vacía” la cual consiste en colocar físicamente frente a la o el adolescente una silla, se le motivará a que concentre toda su atención en la silla y utilice la imaginación para evocar la presencia de la persona que ha muerto, posteriormente, se le invita a que describa el aspecto físico para darle presencia y fuerza a tal imagen. Seguidamente hará una descripción general de ciertos aspectos de su forma de ser, tanto los positivos como aquellos que le resultaban negativos.

Después de un tiempo se le pide que describa la relación que mantenían ambos y en qué situación se encontraban cuando ocurrió la muerte.

Va a experimentar una serie de emociones y sentimientos al acontecimiento significativo (muerte) que será necesario identificar para liberar profundas tensiones internas. Se pedirá que se comunique directamente con la persona imaginada en la silla y le relate cómo fue su percepción al enterarse de la muerte.

Para mantener el diálogo con la persona fallecida, la o el adolescente deberá intercambiar la silla en los momentos que sea necesario con el objetivo de facilitar la expresión de emociones y sentimientos. A lo largo de todo el proceso, es importante prestar atención a las emociones experimentadas que acompañan la situación descrita por la o el adolescente.

La tarea consistirá en señalar estas sensaciones para que la o el adolescente se percate de lo que está sintiendo y tome conciencia del significado que ha asignado al acontecimiento y del modo en que éste interfiere en su vida.

Una vez de regreso a la silla original, se le pide que cierre los ojos e imagine a esa persona proyectada en la silla vacía, la acerque hacia sí misma/o y la deposite en algún lugar de su cuerpo, puede elegir el que quiera. Posteriormente se le pide que borre todas las imágenes creadas hasta el momento y que lentamente vaya regresando al momento presente y abra los ojos. Se le da suficiente tiempo para que se recupere de la experiencia.

Si se le dificulta imaginar a la persona que ha perdido se le solicita que traiga a memoria el ritual fúnebre de su ser querida/o o que lleve una foto.

Si por alguna razón se resiste en realizar la técnica se puede facilitar el proceso por medio de la técnica de imaginación guiada, en la que ayudamos a reconstruir la apariencia de la persona fallecida a través de instrucciones y preguntas. Puede aplicarse la respiración profunda o alguna técnica de relajación para conseguir un estado de menos activación; si la o el adolescente afirmará que esta técnica le va a producir sufrimiento, se puede dialogar sobre ello y resaltar que esta técnica no persigue traer de vuelta a la persona que ha perdido sino confrontar la negación de la pérdida.

Para cerrar la sesión se realiza un ejercicio de relajación, utilizando música de fondo y ambientando el lugar para desarrollarlo, se pide a la o el adolescente que respire lento y profundo, que empiece a sentir que su cuerpo esta pesado, cada vez más pesado y por lo tanto le cuesta moverse y se queda sin fuerzas, sin poder mover los labios ni abrir los ojos, se deja que permanezca así unos minutos y en el mayor silencio posible, luego se le dice tu cuerpo empieza a sentir calor, mucho

calor, más calor, siente como tu cuerpo se va llenando de energía y te vas sintiendo con fuerza, con energía, a la cuenta de diez empezaras a sentir tu cuerpo, moverás tus brazos deberás abrir los ojos y ponerte de pie lentamente. Al finalizar el ejercicio se le pide que comparta como se sintió.

Sesión: 3

Fase de negación

Objetivo:

- Facilitar a la o el adolescente a superar la negación y generar la aceptación de la pérdida de su ser querida/o.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Deben de considerarse algunos indicadores: Tienen una mayor consciencia de los cambios que la muerte traerá a sus vidas y a su futuro. Es necesario tranquilizarlos al respecto.

Les cuesta mucho expresar lo que sienten, en ocasiones se muestran reacios a hablar. Es importante mencionar a la familia que no les responsabilicen de tareas o roles que no les corresponden.

Se le sugiere a la o el adolescente que realice las técnicas de relajación que se han desarrollado en las sesiones con el objetivo de ayudarle a minimizar el cansancio, la fatiga, antes de acostarse para restablecer su sueño y mantenerse relajada/o y equilibrada/o.

Técnicas: láminas del proceso de vida de las plantas y técnica de relajación con visualización.

Metodología: Para iniciar la sesión se conversa con la o el adolescente sobre cómo se ha sentido después de la sesión anterior y si ha experimentado algún tipo de cambios físicos o emocionales.

Relata a través de imágenes ilustrativas el proceso de vida de las plantas, (ver anexo 8) haciendo énfasis en la última etapa que es la muerte para aclarar las ideas aprendidas de las creencias religiosas, culturales o morales que refuerzan la negación e impiden la aceptación de la pérdida de su ser querida/o. Si la o el adolescente presenta discapacidad visual la o el terapeuta puede describir y/o relatar el proceso de vida de las plantas sin la utilización de las imágenes ilustrativas.

Se realizan preguntas relacionadas a los conceptos manejados por la o el adolescente sobre la muerte:

¿Qué te han dicho las personas adultas sobre lo sucedido?

¿Qué piensas que ha sucedido con tu mamá o papá?

¿Cómo te hicieron sentir?

¿Cómo te sientes ahora?

¿Qué es lo que más te molesta de esta situación?

¿Lo que más te entristece?

¿Lo que más te preocupa?

Debe aclararse todo concepto religioso, cultural y social aprendido sobre la muerte, que la negación solo es una etapa del proceso de duelo, y aunque sea un proceso lento y difícil de superar con el tiempo y el apoyo terapéutico podrá aceptar que la persona querida/o que ha muerto no volverá.

Para cerrar la sesión se realiza un ejercicio de relajación con visualización se le solicita que concentre su energía en su respiración, se le indica: “toma conciencia de cada parte de tu cuerpo; siente tus pies, piernas, estomago, pecho, brazos, manos, cuello, cabeza, revisa como esta cada parte del cuerpo, sin cambiar nada. Tal vez encuentres algún malestar, tensión, dolor, o sensaciones placenteras como relajación o paz. Deja que sea como es en este momento, vuelve lentamente al espacio físico donde te encuentres, estírate, abre tus ojos”, luego se le solicita que responda lo siguiente:

“¿Cómo te fue?, ¿Qué encontraste? ¿Sentiste diferencia en distintas partes de tu cuerpo?”

Se hace una reflexión que el dolor esta provocado por una tensión acumulada o el flujo de energía bloqueado en una parte significativa del cuerpo, por eso es necesario tomarse el tiempo para vivir y sentir lo que su cuerpo quiere expresar, de esa manera soltará la tensión acumulada, se le dice “después de haberte descargado de todo lo que sentías respira lento y profundo, repítelo tres veces más y siente como te relajas”.

Sesión: 4

Fase: Culpa

Objetivo:

- Que la o el adolescente exteriorice los sentimientos de culpa producidos por la pérdida de su ser querida/o.

Duración: 45 minutos.

Orientación a la persona terapeuta:

Culpa: es una vivencia interna que se produce ante la creencia de haber infringido algún principio ético o norma, sean estas reales o imaginarias, es el sentimiento derivado de la creencia de haber causado la muerte o de haber deseado en algún

momento que la persona querida/o ya no estuviera o que desapareciera. La persona puede sentirse culpable por la muerte de la otra/o o sufrir por “no haber hecho lo suficiente” o “por no haberse portado bien”, o culpable por haber provocado una discusión.

Es necesario tomar en cuenta que la culpa es una respuesta normal, sobre todo si no puede expresar la tristeza que siente, pueden hacerle creer que su mala conducta ha contribuido a la muerte.

Se deben tomar en cuenta los siguientes indicadores:

Señales físicas: sensación de opresión en el pecho, dolor de estómago, de cabeza, de espalda.

Señales emocionales: nerviosismo, desasosiego, agresividad, irritabilidad excesiva.

Señales cognitivas: pensamientos de autoacusaciones y autorreproches.

Técnicas: La carta y ejercicio de visualización.

Metodología: Solicitar a la o el adolescente que comente una vivencia positiva que haya experimentado con sus amigas o amigos durante la última semana.

Se le proporcionará una página en blanco y se le indica que escriba una carta a la persona fallecida expresándole:

¿Cómo se sentía cuando estaba con ella o él?

Expresar todo lo que no pudo decirle

¿Cómo se siente ahora que ya no está?

Exprésale si te sientes culpable por su muerte

Ahora despídete de tu ser querida/o

La técnica irá permitiendo desahogo de la carga emocional. Después que termine de redactar la carta se le pide que la lea para que continúen fluyendo sus sentimientos y pueda desprenderse de ellos, para cerrar la sesión se le pide que deposite su carta en un recipiente de barro o metal, el cual deberá estar colocado en un espacio apropiado, decorado con flores y hojas, finalmente se procederá a quemar la carta, si quiere quemarla, la o el terapeuta dirige a que repita frases que le ayuden a liberar ese sentimiento de culpa.

Ejercicio de visualización: Siéntate con la espalda derecha sin forzarla en una posición cómoda, respira profundamente, inhala sentimientos de paz, expandiendo al máximo tus pulmones y exhala. Se hace respiración profunda tres veces y luego se le pide que cierre sus ojos y siga las siguientes indicaciones:

“Respira profundamente e imagina que por tu nariz entra luz, iluminando todo tu cuerpo y llenándolo de energía. Ahora une las palmas de tus manos, a la altura de tu pecho. Sigue respirando profundamente, manteniendo el aire en los pulmones la mayor cantidad de tiempo posible. Imagina un punto al centro de tu pecho y

lleva toda la luz que has respirado hacia ese punto, permitiendo que circule libremente por todo tu cuerpo”.

“Siente como llega a tus pies, a tus piernas, a tu tronco, a tus brazos, manos, al cuello y la cabeza, hasta la punta de tus cabellos, todo tu cuerpo está lleno de energía y luz. Abre un poco la boca y sigue respirando profundamente, soltando el aire por la boca, hasta vaciar totalmente los pulmones. Visualiza como por tu boca sale la energía negativa, la culpa y a través de tu nariz entra la seguridad, la paz y la tranquilidad, ahora imagina que estas en un lugar seguro, el que tu prefieras, ahora mantente ahí por un momento por un lapso de 3 a 5 minutos”. Al finalizar se solicita a la o el adolescente a que exprese como se ha sentido con la técnica.

Sesión: 5

Fase: Rabia

Objetivo:

- Facilitar a que la o el adolescente identifique y libere las emociones de enojo y rabia, producidas por la pérdida de su ser querida/o.

Duración: 45 minutos

Orientaciones a la persona terapeuta:

Rabia: Los sentimientos de frustración y de rabia cuando se produce una muerte son naturales, y es necesario hacer consciente esta emoción para no transformarla en rabia hacia nosotras/os misma/os pues es cuando surge la culpa patológica.

Se debe tomar en cuenta que cuando la o el adolescente saca la rabia, la angustia y el dolor retenidos en el cuerpo y la mente, está apta/o para responder desde la calma y seguramente no será necesario alterarse o actuar agresivamente frente a las situaciones cotidianas⁵.

Técnicas:

Técnica: Te guardo enojo por..... Y te quiero por..... Y técnica del cojín.

Metodología: Explorar como se ha sentido la o el adolescente después de la última sesión, sondear si ha detectado algún síntoma como dolor de cabeza, trastornos del sueño, falta de apetito, ansiedad, fatiga. Se le explica que cualquier reacción es normal y que forman parte del proceso que está viviendo.

Se le indica que escriba dos cartas a la persona que ha fallecido, escribiendo el nombre de la o el fallecida/o, en la primera carta se pondrá el encabezado: Te guardo enojo por... pidiéndole que escriba lo que siente y piensa sobre las circunstancias y hechos por las que le guardas enojo y rabia a la persona que ha fallecido, busca en tus recuerdos todas esas circunstancias que te hicieron daño,

⁵ Cota M. (2014). Visible Body: Psicoactiva. Psicoactiva publishing. Recuperado de: <http://ws.psicoactiva.com>

que exprese todo lo que está dentro de ella o él por muy cruel o doloroso que le parezca, lo importante es que seas totalmente sincera/o.

Posteriormente deberá de leer en voz alta todos los motivos por los que le guarda enojo o rabia a su ser querida/o que ha fallecido. Puede reaccionar con llanto, enojo, dolor, resentimiento, debe darse el tiempo y el espacio para que desahogue las emociones y luego debe validarlas como parte del proceso que está viviendo, reforzando la importancia de la expresión de sus sentimientos y como esto le ayudara a encontrar el equilibrio y estabilidad emocional.

En la segunda carta se pondrá el encabezado “te quiero por...” y se le dan las mismas instrucciones, recuerda las risas, los momentos agradables compartidos y escríbelo. Al terminar leerá la segunda carta, de igual manera.

Se manifiesta a la o el adolescente que identificar lo que está en su interior y escribirlo en una página de papel puede ser de gran valor ya que le ayuda a entender sus sentimientos, sus acciones, a comprender por qué siente dolor y a expresar lo que no pudo decir.

Una vez escritas ambas cartas, se le indica enfoque en la primera carta de emociones negativas, se le da la opción de decidir qué hacer con ella, si desea destruirla o romperla, disminuyendo de esta manera la carga emocional del enojo o la rabia. Se le puede proveer papel periódico para que lo rompa y así descargue esa emoción.

Así mismo se le da la opción de lo que desea hacer con la segunda carta, si quiere conservarla o dejarla. Si la o el adolescente tiene discapacidad visual la o el terapeuta debe solicitarle que realice una narración sobre las preguntas contempladas en ambas carta.

Para realizar la “técnica del cojín”, se le pide que piense en la rabia que le provoca la muerte del ser querida/o, para ir liberándolo o descargando ese sentimiento, se le proporciona un cojín para que golpee la pared o el piso, cada vez que lo haga va incrementando la intensidad del golpe, puede acompañarlo de un grito o con palabras que en ese momento quiera expresar, se utiliza música fuerte a tono con la descarga, se sugiere que realice el ejercicios cuando sienta mucha rabia o dolor acumulado.

Sesión: 6

Fase: Rabia

Objetivo:

- Facilitar a la o el adolescente a que manifieste el enojo y la rabia para que lo maneje de manera adecuada.

Duración: 45 minutos

Orientaciones a la persona terapeuta:

Preguntar si la o el adolescente ha aplicado los ejercicios de relajación realizados en las sesiones anteriores, luego debe tomarse el tiempo para explorar si ha sentido algún cambio significativo para su vida, si ha tenido dificultades para dormir o conciliar el sueño.

Técnicas: Visualización para manifestar el enojo y técnica “arte - terapia”

Metodología: Se debe propiciar un espacio cómodo para realizar un ejercicio de visualización, se le pide que se coloque en una posición cómoda, sentado o recostado boca arriba, con los ojos cerrados, se le indica lo siguiente:

“Siente como el aire de tus pulmones sale lentamente, después te detienes por unos segundos y dejas ir lentamente el aire hasta relajarte por completo. Tu respiración es lenta y comienzas a imaginarte con el mayor número de detalles a la persona que ha muerto, imagina su cara, sus ojos, su pelo, la ropa que lleva, imagina con la mayor precisión que puedas todos estos detalles, ahora recuerda su voz e inicia una conversación con esa persona”.

“Este es un buen momento para decirle lo que no pudiste decirle antes, todo lo que está guardado en tu corazón en relación al enojo, todo lo que sientes que debes de expresarle, si todavía te ha quedado algo que no hayas dicho aprovecha para hacerlo, no te quedes con nada guardado, cuando no haya más que decir, permanece en silencio durante algunos minutos, observa a esa persona alejarse pero está vez sabe lo que antes no pudiste decirle”.

“Ahora que has descargado todo lo que tenías guardado te sientes más tranquila/o, segura/o, te sientes en paz, disfruta este momento, vívelo, siéntelo, siente esa paz que necesitabas desde hace mucho tiempo, respira lento y profundo y abre lentamente tus ojos”.

Se le proporciona pintura de dedos o crayones para que pinte lo que desea o se le venga a la imaginación, esta técnica puede ayudarle a desahogar todas las emociones reprimidas que le generan los recuerdos de la muerte de su ser querida/o, otras técnica que puede utilizarse es el modelado con plastilina.

Sesión: 7**Fase: Desesperanza****Objetivo:**

- Evaluar en la o el adolescente los sentimientos que experimenta a raíz de la pérdida de su mamá o papá.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Desesperanza: en esta etapa se toma conciencia de que la persona querida/o no volverá, se experimenta un sentimiento de profunda tristeza, apatía, desinterés, o tendencia al abandono, este dolor se conecta con un sentimiento profundo de soledad y vacío y se

puede llegar a tener la sensación de que sin la persona que ha fallecido no se puede vivir.

Técnicas: “Reconociendo las emociones”, “metáfora del pozo” y “técnica de corporalidad “baño de fuerza o “técnica del arraigo”.

Metodología: Proporcionar tres páginas de color, en la primera debe escribir que sintió en el momento que se enteró que mamá o papá había fallecido, se debe profundizar que pensó de lo que le dijeron, ¿Cómo expresó ese sentimiento y cómo quiere expresarlo hoy?

La segunda página escribirá ¿Cómo vivió ese momento? evaluando si le permitieron expresar los sentimientos libremente, si participó de los rituales del funeral, y la tercera página escribirá ¿Cómo desearías sentirte ahora?

Metáfora del pozo: previamente se tendrá dibujado en cartulina un pozo, se explica que el pozo es profundo y puede contener todo lo que depositemos en él, cosas pesadas, grandes o pequeñas, luego le solicitará que escriba en recortes de papel todos los sentimientos y emociones que le gustaría depositar en él, (tristeza, dolor, miedo), finalmente los coloca dentro del pozo y se le expresa que esta acción permite sacar todo lo que le afecta emocionalmente, haciéndole sentir que se libera de esos sentimientos que le impiden avanzar. Si posee discapacidad visual se le solicita que lo realice verbalmente.

Se finaliza con una técnica de corporalidad “baño de fuerza” o técnica “del arraigo”.

Se invita a que se siente o recueste cómodamente y realice respiraciones profundas, se le pide que afloje los hombros, brazos, dedos, cuello y piernas, induciéndole a que imagine que es un árbol con las raíces bien sujetas a la tierra, de donde toma energía, haciendo respiraciones profundas recoge con las manos la energía de la tierra y la pone sobre la cabeza, sintiendo como el cuerpo se llena de fortaleza, paz, tranquilidad. Repetir el ejercicio dos veces más, acompañarlo con música de relajación.

Al finalizar la sesión se le solicita que comente cual fue su experiencia al realizar la actividad.

Sesión: 8

Fase: Desesperanza

Objetivo:

- Que la o el adolescente exprese los sentimientos que le impiden continuar adecuadamente en la recuperación de la pérdida de su ser querido/a.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Para la técnica de expresión de sentimientos y emociones puede considerar variar la técnica utilizando otros recursos como vejiga, piscuchas, o elaboración de aviones. Se debe valorar si la o el adolescente va mostrando avances en el proceso, tomando en cuenta indicadores detallados en las sesiones anteriores.

Técnicas: Expresión de sentimientos y emociones y técnica de digito – presión.

Metodología: Se solicita a la o el adolescente que comente sobre los diferentes cambios que ha experimentado hasta este momento. Se le entrega páginas de papel de color y deberá escribir las emociones que siente como la tristeza, miedo, desesperanza, dolor, soledad, una vez terminado se realiza un ritual de despedida de los sentimientos expresados, quemando el papel con todo lo expresado y lanzando las cenizas en un espacio abierto y de manera simbólica se despide de los sentimientos que no le permiten avanzar. Y repitiendo frases como: se va el dolor pero viene la tranquilidad, la paz poseo dentro de mí la fortaleza que necesito para superar la tristeza, tengo personas que me ayudarán a sentirme mejor.

Si la o el adolescente tiene discapacidad visual se apoyará escribiendo las emociones.

Para cerrar la sesión se aplica la técnica de “digito - presión” con el objetivo de minimizar los niveles de tensión y ansiedad que pueda estar experimentando:

Paso 1: Se le solicita que cruce los brazos y aplique presión en los hombros”.

Paso 2: “Pon las manos detrás de tu cabeza y entrelaza los dedos, aplica presión con los dedos gordos en la base del cráneo en los puntos sensitivos”

Paso 3: “Aplica presión suavemente hacia arriba, bajo las dos mejías”.

Paso 4: “Pon los dedos gordos en los huesos de debajo de las cejas, cerca de la nariz, aplica presión hacia arriba suavemente”.

Paso 5: “Cruza los brazos cómodamente, aplica presión a los brazos superiores en la parte interior con los dedos gordos de las manos opuestas”.

Paso 6: “Aplica presión al hueso que está debajo de la oreja izquierda con los dedos de la mano derecha, con el dedo gordo izquierdo apriete suavemente hacia arriba bajo la mejía derechas. El índice izquierdo toda tu frente derecha”.

Paso 7: “Con la mano derecha aplica presión al hombro izquierdo. Con la mano izquierda aprieta suavemente hacia arriba, debajo de la mejía derecha y mientras aprieta con el dedo índice en la ceja derecha”.

Al finalizar la técnica se realiza una retroalimentación.

Sesión: 9

Fase: Aceptación

Objetivo:

- Que la o el adolescente tenga un espacio reflexivo donde pueda despedirse de la persona que ha fallecido y que plasme las nuevas metas que le acompañaran en esta nueva etapa de su vida.

- Que la o el adolescente valore los avances que ha alcanzado durante el proceso terapéutico.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Aceptación: Esta es la última etapa en la que parece que la persona acepta lo que ha sucedido y puede continuar con su vida, cuando se acepta que la otra persona ya no está no quiere decir que ya no duela o no se eche de menos, se aprende a vivir sin ella o él, aunque siempre quede su recuerdo.

Debe evaluar los avances que la o el adolescente ha tenido en el proceso, tomando en cuenta los siguientes indicadores:

- Comparte su experiencia de dolor y tristeza
- Se integra a la dinámica familiar y de la vida cotidiana.
- Establece nuevas metas y relaciones
- Búsqueda de apoyo social.

Se debe de reconocer los avances y dejar claro que se acerca el momento del cierre del proceso terapéutico, pero que ahora cuenta con elementos que lo acompañaran y le ayudaran a cumplir con las metas que se proponga.

Técnicas: Dibujo de despedida y dibujo de mis sueños y juego de letras.

Metodología: Brindar una página, lápiz, colores y le solicita a la o el adolescente que realice dos dibujos, uno donde se despida de su mamá o papá y luego que comente como la/o recordara, es necesario explicarle que debe despedirse de esa persona pero que eso no significa que se olvidara, sino que siempre la llevara en sus recuerdos y en su corazón.

En el otro dibujo compartirá sus sueños, sus metas a corto y largo plazo, anhelos que desea alcanzar, después de haber elaborado los dos dibujos, se le pide que en un cofre o una caja previamente decorada deposite el dibujo donde se despide y simbólicamente se estará cerrando un círculo de su vida.

El otro dibujo puede llevarse para que cuando lleguen momentos de tristeza se recuerde de las nuevas metas y sueños que plasmo para continuar la vida. Si posee discapacidad visual puede expresar verbalmente en cada uno de los momentos y continuar con el proceso.

Se realiza el juego de letras a la conquista de la felicidad donde podrá identificar algunos elementos que son muy importantes para la vida y que le pueden acompañar siempre que así lo desee. (Ver anexo 9)

Se le explica a la o el adolescente que el proceso está por finalizar pero que tiene consigo vivencias que le permitirán superar aquellos momentos que le causaron dolor, tristeza y que debe de tomarse su tiempo para identificar las cualidades,

fortalezas que posee para superar el proceso de duelo. Además hacer una apreciación de los avances que ha ido logrando durante el proceso y de los compromisos que tiene consigo misma/o para superar el duelo, se hace énfasis que no está sola/o, que tiene una familia, amigas/os en quienes puede apoyarse.

Sesión 10

Fase: Cierre de proceso

Objetivo:

- Que la o el adolescente elabore sus metas y construya una nueva ruta hacia su futuro para el cierre del proceso.

Duración: 45 minutos.

Orientación a la persona terapeuta:

Se debe expresar a la o el adolescente que está es la última sesión que compartirán y que a partir de este día inicia un nuevo camino en el que estará acompañada/o de un proyecto de vida y de nuevas experiencias que pondrá en práctica cada día.

Técnicas: La ruta de mi futuro y canción “Color esperanza”.

Metodología: Entregar periódicos o revistas viejas, tijera, pegamento, papel de color, marcadores y un pliego de papel bond donde escribirá el título “La Ruta de Mi Futuro”, se le indica que imagine un viaje que inicia en el momento actual y termina en el tiempo futuro, y de acuerdo al mismo, deberá recortar todas las cosas que le gustaría ir encontrando en el viaje y pegarlas en el papelógrafo, tomando en cuenta aspectos como:

¿Cómo te gustaría que fuera la relación con tu familia?

En tus estudios ¿cuáles son tus metas?

¿Cómo te gustaría compartir con tus amigos/as.

Refleja que te gustaría hacer en tu comunidad.

Para alcanzar todas tus metas, sueños y objetivos ¿Cuál es el compromiso que tendrás contigo misma/o?

¿Cómo cuidarás de ti misma/o para alcanzar tus metas?

Cuando la o el adolescente haya finalizado se reflexionara sobre lo plasmado en el papelógrafo.

Si posee discapacidad visual puede realizar la técnica expresando a la o el terapeuta cómo será su ruta hacia el futuro, expresando su proyecto de vida, puede explorar en la conversación las fortalezas que posee, que le falta aún para alcanzarlas, que recursos serán necesarios, donde puede conseguirlos y quien más puede ayudarle al alcance de sus metas.

Se le expresa que llegó el momento de finalizar el proceso de acompañamiento, pero que ahora cuenta con herramientas, metas y nuevos propósitos que le permitirán sentirse fortalecida/o para darle un nuevo rumbo y sentido a la vida.

Se realiza un ritual de despedida con música instrumental de fondo, se le solicita a la o el adolescente que se sienten en el suelo y coloque la vela aromática en el centro, al encenderla, la luz representa energía positiva y fuerza a su cuerpo y mente, le solicita que exprese verbalmente como se ha sentido con la o el terapeuta, y como cree que se sentirá ahora que finalice el proceso, se deben propiciar las condiciones y el momento para que traiga a memoria las nuevas metas en su vida que se ha planteado en las sesiones anteriores, y cerrará expresando que ya no se verán, pero que cuando lo considere necesario se dejan abierta las puertas de atención.

Para finalizar la sesión se utiliza una canción con un contenido motivador (Color Esperanza de Diego Torres, Tu puedes de Pimpinela u otras).

Atención psicosocial para adolescentes de 16 a 18 años en proceso de duelo



Atención psicosocial para adolescentes de 16 a 18 años en proceso de duelo

Sesión: 1

Establecimiento de rapport

Objetivo:

- Establecer lazos de confianza entre la o el terapeuta y la o el adolescente
- Sondar la relación familiar para conocer cómo se siente dentro de esta dinámica familiar.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Etapa de duelo en adolescentes.

En esta etapa logran captar que la muerte es universal, irreversible y permanente. Poseen un sentimiento mayor de independencia por lo tanto, consideran que una de las mejores actitudes que puede tomar es ocultar sus sentimientos, al igual que manifestar comportamientos rebeldes y conflictivos.

En la adolescencia, los efectos de un duelo complicado pueden ser muy importantes y producir baja autoestima, problemas en el estudio, drogadicción, delincuencia e incluso suicidio. En las/os adolescentes hay dos formas fundamentales de reaccionar:

1. Con pena, agresividad y culpa, que por ejemplo, puede traducirse en escuchar música estridente o andar todo el día con los amigos.
2. Haciéndose fuerte y quitando importancia a la situación, ahogando los sentimientos. En cualquier caso, se quiebra la línea de su vida y se dan cuenta de que tienen que madurar más de prisa y hacerse más responsables⁶.

Es necesario considerar las características de la etapa de desarrollo que presenta en la edad de 16 a 18 años en el proceso de duelo.

- El duelo en la persona tiene una intensidad mayor o menor dependiendo del grado de intimidad y vinculación con la persona fallecida, el tipo de relación que existía entre ambos y las circunstancias de la muerte.
- La persona tiene que hacer frente a la pérdida de un ser querida/o, al mismo tiempo que hace frente a todos los cambios, dificultades y conflictos propios de su edad; aunque exteriormente parezca una persona adulta, el desarrollo del cuerpo no va siempre a la par con la madurez emocional, es por eso que puede necesitar

⁶ Ordoñez, A y Lacasta, M. "El duelo en los niños (la pérdida del padre/madre)". Hospital Universitario La Paz. Madrid. España. 2006.

mucho apoyo, comprensión y afecto para emprender el doloroso y difícil proceso de duelo.

- A pesar que sufre intensas emociones, no las comparte con nadie, posiblemente porque se siente de alguna manera, presionado de parte de la familia a comportarse como si se las pudiera arreglar mejor de lo que realmente lo hace.
- Después del fallecimiento de su padre o su madre le piden “ser fuerte” y “mantener la apariencia” delante de la o el progenitor y de los hermanos más pequeños, esperan que sostenga a otras/os, cuando no sabe si será capaz de sobrevivir a su propio dolor.
- Aunque no lo demuestren, es natural que la persona sienta mucha rabia, miedo e impotencia y que se pregunte el por qué y para qué vivir.
- Pueden reaccionar con una aparente indiferencia, que no es más que su manera de defenderse de los sentimientos de abandono, esto no significa que no les importa y debemos evitar culpabilizarles por su actitud, este tipo de conflictos puede tener como resultado que termine por renunciar a vivir su propio duelo (duelo aplazado o congelado).

Se debe prestar atención a los siguientes comportamientos:

- ✓ Negación del dolor y alardes de fuerza y madurez
 - ✓ Síntomas de depresión, dificultades para dormir, impaciencia, baja autoestima.
 - ✓ Fracaso escolar o indiferencia hacia las actividades extraescolares.
 - ✓ Deterioro de las relaciones familiares o con amigas/os.
 - ✓ Mencionar las intenciones de suicidio como posibilidad de reencuentro con la persona fallecida.
 - ✓ Conductas de riesgo: abuso del alcohol y drogas, peleas, relaciones sexuales sin protección.
-
- Si en la atención psicoterapéutica se atiende una persona con discapacidad la o el terapeuta debe adaptar la técnica para que pueda ser desarrollada, si posee discapacidad auditiva, se solicita apoyo a una o un intérprete de la institución o a una persona allegada.

Técnicas: Construcción de una historia y técnica de relajación corporal y mental.

Metodología: Evaluar las expectativas de la persona en torno al proceso de psicoterapia y enfatizar la importancia de la confidencialidad.

Empezar realizando las siguientes preguntas, las cuales son un referente y pueden ser modificadas:

- ¿Cuéntame cuáles son tus pasatiempos?
- ¿Practicas algún deporte?
- ¿Qué música te gusta escuchar?
- ¿Te gusta leer, cuál es tu libro favorito?
- ¿Cómo se llama tu mejor amiga/o?

Luego le entrega papel y lápiz para que elabore la historia de una familia que conozca. Tomando en cuenta la siguiente guía de preguntas, las cuales son un referente:

¿Cómo se relacionan las personas que conforman la familia?

¿Cómo se llevan entre ellas y ellos?

¿Se ven felices los miembros de esa familia?

Al finalizar la historia se le pedirá que la lea y al llegar al final se le preguntará ¿A quién te recuerda esta familia?, lográndose identificar o conectarse emocionalmente con su relación familiar. Si la persona tiene algún tipo de discapacidad la o el terapeuta le apoyará escribiendo la historia. Se racionalizarán las emociones generadas en la historia que la o el adolescente compartió, tomando en cuenta los insumos que ha proporcionado en ella.

Se cierra la sesión con un ejercicio de relajación corporal y mental, se evalúa si la persona conoce la playa, si le gusta o si tiene algún lugar que le genere paz y tranquilidad, modificándose el ejercicio conforme a la experiencia de ella. Se pide que se siente en una postura cómoda, con los ojos cerrados, que respire lenta y profundamente y comience a relajar todos los músculos del cuerpo de forma progresiva, hasta alcanzar una relajación completa, se le da la siguiente indicación: “estas delante de una escalera de caracol, vas a ir descendiendo poco a poco, al final de la escalera te encuentras en una playa tranquila, puedes ver el cielo intensamente azul, la arena dorada, sientes cómo el sol te ilumina, las olas te acarician suavemente, una ligera brisa que te refresca, sientes el agradable olor del mar, el sonido de las gaviotas y disfrutas durante unos minutos de esta agradable sensación de relajación.

Ahora que te encuentras totalmente relajada/o vuelves a la escalera de caracol y vas subiendo poco a poco, cuando llegas al final de ella centras tu atención en el lugar que estas, sientes todas las partes de tu cuerpo y vas abriendo tus ojos y te estiras como si te acabas de levantar.

Al finalizar se le pide que comente como se ha sentido.

Sesión: 2

Fase de negación

Objetivo:

- Que la o el adolescente identifique y exprese las emociones que vive en relación a la pérdida de su ser querida/o para que logre superar la negación y generar la aceptación en su vida.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

La negación surge como un mecanismo de defensa, es la primera reacción que tiene una persona ante una pérdida y sirve como un bloqueo emocional y rechazo de la realidad, en persona es negar que la pérdida haya ocurrido, pueden comportarse de manera agresiva, algunas/os pueden mostrar alegría e indiferencia como si la pérdida no les afectara.

Se le debe acompañar a la persona a que se sienta comprendida y escuchada, para que logre expresar su dolor.

Una respuesta muy común es negar que la muerte haya ocurrido, su reacción es imprevisible y variará enormemente desde escuchar música a todo volumen a estar todo el día fuera de casa con los amigos/os o, por el contrario, no querer salir, sentirse diferente, de mal humor, con sentimientos de impotencia, soledad y abandono.

Técnicas: Expresión de sentimientos y relajación corporal

Metodología: Es muy triste que alguien a quien tú quieres ya no este contigo, es saludable hablar de esa persona que ha fallecido, en ocasiones, algunas personas se sienten incómodas si hablan de ellas porque les puede hacer llorar. Pero llorar es bueno, así como también hablar de ellas.

Se le pide que comparta las siguientes preguntas, las cuales pueden modificarse según el caso:

¿Qué sientes acerca de la muerte de tu ser querida/o ahora?

¿Qué extrañas de tu ser querida/o?

¿Cuál es el recuerdo que tienes de ella o él?

Posteriormente se le indica que dibuje ¿cómo se sentía antes de la muerte de tu ser querida/o y cómo se siente ahora? Al finalizar el ejercicio se validan los sentimientos y emociones, se reflexiona sobre la importancia de expresarlo.

Para cerrar la sesión se debe conducir en la realización de un ejercicio de relajación corporal, solicitar a la persona que inhale y dar las siguientes instrucciones "toma respiraciones lentas y profundas, haz movimientos pequeños, suaves y circulares sobre los hombros y la cabeza, gira la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro con la boca entreabierta movimientos muy suaves sin forzarlos, date un masaje en el cuello, los hombros el rostro en la sien, ahora tensa tu cuerpo, inicia por los pies, contrae los músculos de las piernas, contrae y suelta los de la cara, respira y suelta, presta atención como entra y sale el aire por la nariz, deja que tus pensamientos vengan y se vayan cuando te des cuenta que estás pensando, respira lento y profundo presta atención a como entra y sale el aire".

Sesión: 3

Fase de negación

Objetivo:

- Acompañar a la o el adolescente a romper la negación y generar la aceptación de la pérdida de su ser querida/o.

Duración: 45 minutos

Técnicas: Poema para ti que has perdido un ser querida/o (modificado) y ejercicio de relajación con refuerzo verbal

Metodología. Se lee el poema titulado “Para ti que has perdido un ser querida/o”:

“Vas a pasar por una de las etapas más dolorosas de tu vida, pero no te angusties...

Te dolerá el cuerpo y el alma, deja que el dolor esté un tiempo, el dolor ayuda a sanar y a entender...El dolor que sientes ahora es normal...

Lo anormal sería no tener dolor por perder a alguien tan especial.

Perder a un ser querido es un proceso sumamente personal no te enfades si el otro no llora lo que tú, o no lo menciona tanto como tú.... Cada una/o intenta llevarlo lo mejor posible.....Recuerda que el dolor es universal, pero extraordinariamente personal.

Nos enoja lo que nos diga la gente, cosas como:

Eres joven,.....Ya era muy mayor.....Dios se lo llevó.....Esta mejor en el cielo...

No te lo tomes personal..... Te preguntarás: ¿Por qué? ¿Por qué él/ella? ¿Por qué ahora? ¿Por qué así? Es tu mente intentando entender lo que tu corazón siente.

Muchas preguntas y ninguna respuesta...Tarde o temprano aprendemos a vivir sin respuesta.

Vendrán los... si yo hubiera, si yo hubiera llamado.....Si yo hubiera estado más atenta/o.....

En ese momento pensabas que era lo correcto.

No seas tan dura/o contigo misma/o, perder a un ser querida/o no es fácil, nadie nunca nos ha enseñado a entender y asimilar la muerte.....”

Luego de haber leído el poema se le solicita a la persona que reflexione y escriba:

¿Qué sintió al escuchar el poema?

¿Qué pensamientos y sentimientos le ha despertado?

¿Escribe los recuerdos positivos o negativos que posees acerca de tu ser querida/o?

¿Piensa en todas las personas que te pueden acompañar para superar este dolor?

¿Escribe las cualidades y fortalezas que están dentro de ti para aceptar esta pérdida de tu ser querida/o?

Si la persona presenta discapacidad visual le solicita que exprese cómo se siente o puede apoyarle escribiendo sus sentimientos.

Se debe desvirtuar todo concepto religioso, cultural y social aprendido sobre la muerte, reforzar que la negación solo es una etapa del proceso de duelo, y aunque sea un proceso lento y difícil de superar, con el tiempo y el apoyo terapéutico podrá aceptar que la persona querida/o ha muerto.

Para cerrar la sesión se realiza un ejercicio de relajación con refuerzo verbal, se utiliza música de relajación:

Se le solicita que se siente o se recueste cómodamente, se le dan las siguientes indicaciones: “respira lento y profundo, siente como tu brazo derecho se relaja fácilmente, tu brazo izquierdo se relaja fácilmente, tus brazos se relajan fácilmente, tu pierna derecha se relaja fácilmente, tu pierna izquierda se relaja fácilmente, tus piernas se relajan fácilmente, tus brazos y piernas se relajan fácilmente, tus hombros y cuello se relajan fácilmente, los músculos de tu abdomen se relajan fácilmente, todos tus músculos se relajan fácilmente y todo tu cuerpo se relaja fácilmente”, después de dejar un tiempo se le pide que abra lentamente los ojos, se le solicita que comente como se sintió con el ejercicio.

Sesión: 4

Fase: Culpa

Objetivo:

- Que la o el adolescente exteriorice los sentimientos de culpa producidos por la muerte de su ser querida/o.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Culpa es el sentimiento derivado de la creencia de haber causado la pérdida de su ser querida/o, o de haber deseado en algún momento que la persona querida ya no estuviera o que desapareciera. La persona puede sentirse culpable por la muerte de la otra o sufrir por no haber hecho lo suficiente o por no haberse portado bien, o culpable por haber provocado una discusión.

Es necesario tomar en cuenta que la culpa es una respuesta normal, sobre todo si la persona se resiste a expresar la tristeza que siente, si finge ser valiente y no

expresa su dolor, las personas adultas pueden aumentar el sentimiento de culpa al corregir o enojarse al creer que la muerte no le importo o no le afecta.

En el reconocimiento de sus emociones y sentimientos es importante proponerle a la persona que realice un diario personal, en el que pueda registrar todos aquellos sentimientos y emociones que pueda estar experimentando en el proceso de duelo, motivándola a anotar tres cosas que hayan ido bien durante el día y por qué han ido bien. Con este ejercicio aprende a identificar emociones, sentimientos y a dirigir la atención a los aspectos positivos de su vida.

Técnicas: La silla vacía y ejercicio de visualización

Metodología: Solicitar a la persona que comente una vivencia positiva que ha experimentado con sus amigos/os durante la última semana.

Utilizar técnica “la silla vacía” la cual consiste en colocar físicamente frente a la persona una silla, se le motivará a que concentre toda su atención en la silla y utilice la imaginación para evocar la presencia de la persona que ha muerto, posteriormente, se le invita a que describa el aspecto físico para darle presencia y fuerza a tal imagen. Seguidamente hará una descripción general de ciertos aspectos de su forma de ser, tanto los positivos como aquellos que le resultaban negativos.

Después de un tiempo se le pide que describa la relación que mantenían ambos y en qué situación se encontraban cuando ocurrió la muerte.

La persona va a experimentar una serie de emociones y sentimientos (culpa) unidos al acontecimiento significativo que será necesario identificar para liberar profundas tensiones internas. Se pedirá que se comunique directamente con la persona imaginada en la silla y le relate cómo fue su percepción de los hechos de aquel asunto que quedó sin concluir. En este momento, se debe seguir muy de cerca el diálogo mantenido.

Para mantener el diálogo con la persona fallecida, se deberá intercambiar de silla en los momentos que sea necesario con el objetivo de facilitar la expresión de emociones y sentimientos. La tarea consistirá en señalar estas sensaciones para que la persona se percate de lo que está sintiendo y tome conciencia del significado que ha asignado al acontecimiento y del modo en que éste interfiere en su vida.

Una vez de regreso a la silla original, se le pide que cierre los ojos e imagine a esa persona proyectada en la silla vacía, la acerque hacia sí misma/o y la deposite en algún lugar de su cuerpo, puede elegir el que quiera. Posteriormente se le pide que borre todas las imágenes creadas hasta el momento y que lentamente vaya regresando al momento presente y abra los ojos. Se le da suficiente tiempo para que se recupere de la experiencia.

Se valora la existencia de algún acontecimiento que quedó sin resolver y se reintegra de alguna manera en la historia de vida de la persona. Si se le dificulta imaginar a la persona que ha perdido se le puede solicitar que se imagine a sí misma para afrontar sentimientos de culpa.

Si por alguna razón se resiste en realizar la técnica, se puede facilitar el proceso por medio de la técnica de imaginación guiada, en la que ayudamos a reconstruir la apariencia de la persona fallecida a través de instrucciones y preguntas. Puede aplicarse la respiración profunda o alguna técnica de relajación para conseguir un estado de menos activación, si afirmara que esta técnica le va a producir sufrimiento, se puede dialogar sobre ello y resaltar que esta técnica no persigue traer de vuelta a la persona que ha perdido sino concluir el tema que se tiene pendiente con ella para poder continuar sin experimentar ningún sentimiento de culpabilidad.

Ejercicio de visualización. Se dan las siguientes indicaciones: “Cierra tus ojos y respira suave y profundo, concéntrate en lo que siente tu cuerpo, siente las diferentes sensaciones, pesadez, calor, cansancio, sueño, siente que tu cuerpo pesa y no te puedes mover, o tal vez todo lo contrario que tu cuerpo no pesa y parece como que flotas, puedes sentir hormigueo en los dedos de las manos, busca tus sensaciones de relajación, fíjate en ellas y disfrútalas, tu mente y tu pensamiento se puede quedar con ella y repetir lo que notas... calor... calor... flotar... flotar...”

“Ahora elige una imagen para ti, tu imagen positiva: un lugar, un sitio real o imaginario, que hayas estado o no, un sitio en el que solo por estar allí ya estarías tranquila/o y relajada/o y te lo vas a imaginar lo mejor posible, lo que ves, lo que oyes, lo que notas en tu cuerpo, hasta puedes imaginarte lo que hueles, imagina que estas cómoda/o y muy tranquila/o sientes paz y tranquilidad, encuentras en ese lugar, descanso, tranquilidad y paz, abre los ojos lentamente, sonríe, ahora comenta cómo te sientes”. Se le sugiere que cuando lo considere necesario practique la relajación en su casa.

Sesión: 5

Fase: Rabia

Objetivo:

- Que la o el adolescente exprese sus sentimientos de enojo y rabia, producidos por la muerte de su ser querida/o.

Duración: 45 minutos

Orientaciones a la persona terapeuta

Rabia. Los sentimientos de frustración y de rabia cuando se produce una muerte son naturales, y es necesario hacer consciente esta emoción para no

transformarla en rabia hacia nosotras/os misma/os pues es cuando surge la culpa patológica.

Técnicas: Escala de enojo y rabia, arte - terapia

Metodología: Se solicita a la persona que comente si ha escrito en su diario personal y se motiva a que comparta lo que desea.

Se apoya dando respuesta por medio de la escritura a las siguientes interrogantes:
“En una escala de 1 a 100 donde 100 es lo peor ¿qué número expresa el grado en el cual tú estás experimentando enojo o rabia ante la muerte de tu ser querida/o?

¿En qué momento sientes que aumenta?

¿Quiénes te hacen aumentar esta emoción?

¿Qué haces cuando sientes que el enojo y la rabia se salen de tu control?

¿Cómo la expresas?

¿Qué haces para que disminuya?

¿En qué momento sientes que disminuye?”

Se induce a la persona que aprenda a observar qué pensamientos o imágenes le aumentan y disminuyen la intensidad del enojo o rabia ante la pérdida, le sugiere algunas alternativas de autocontrol y le indica que debe ponerlas en práctica para sentirse mejor en su vida cotidiana (ejercicios de relajación, escribir lo que siente en su diario personal o buscar una persona de su confianza con la que pueda compartir lo que está sintiendo)

Si la persona tiene discapacidad visual debe solicitársele que exprese verbalmente las interrogantes planteadas.

Para cerrar la sesión se le aplica una técnica de arte - terapia proporcionándole pintura de dedo, para que pinte según su creatividad, utilizando música instrumental de fondo. Al finalizar la técnica se le solicita que comente como se sintió al realizarla.

Sesión: 6

Fase: Rabia

Objetivo:

- Promover en la o el adolescente la manifestación del enojo y la rabia para que lo canalice adecuadamente.

Duración: 45 minutos

Orientaciones a la persona terapeuta:

Se debe tomar en consideración que cuando la persona expresa la rabia, la angustia y el dolor retenidos en el cuerpo y la mente, está apta/o para responder desde la calma y seguramente no será necesario alterarse o actuar agresivamente frente a las situaciones cotidianas.

Técnicas: Cartas no enviadas y ejercicio de suspiro relajante

Metodología: Se solicita a la persona que escriba una carta en la que exprese los sentimientos de enojo y rabia que le ha generado la muerte de la persona querida; o el enojo o rabia que le ocasiono directamente la persona que murió; o el enojo o rabia que siente por los momentos que le gustaría haber compartido y que de respuesta en la misma carta. Al terminar se le da la opción de decidir lo que desea hacer con los sentimientos expresados, guardarla, romperla o quemarla.

Se aplicará una técnica de respiración llamada “suspiro relajante” se le solicita que se siente y que suspire profundamente, dejando salir un sonido de profundo alivio, mientras el aire sale de sus pulmones y permite que el nuevo aire entre naturalmente. Se le motiva a realizar este procedimiento, de 8 a 12 veces cuando sienta que lo necesita y experimenta la sensación de relajamiento.

Sesión: 7

Fase: Desesperanza

Objetivo:

- Facilitar en la o el adolescente la expresión de sentimientos que vivencia a raíz de la pérdida de su mamá o papá.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Desesperanza. En esta etapa se toma conciencia de que el ser querida/o no volverá, se experimenta un sentimiento de profunda tristeza, apatía, desinterés, o tendencia al abandono, este dolor se conecta con un sentimiento profundo de soledad y vacío y se puede llegar a tener la sensación de que sin la persona que ha fallecido no se puede vivir.

Técnicas: El arte de las emociones, complemento de frases y técnica corporal puños apretados.

Metodología: Se brinda témperas de colores y páginas de papel en blanco, se le pide a la persona que haga varias huellas de sus dedos o manos, utilizando las témperas y les dibuje pies, cabello y rostro. Las huellas deberán tener diferentes expresiones, tristeza, preocupación, indiferencia, miedo, soledad, al finalizar los dibujos se le solicita que cuente en que situaciones se ha sentido con las emociones representadas en las huellas que dibujo, luego se le pide que exprese como se ha sentido después de la muerte de su ser querida/o, como desea sentirse ahora.

Se le manifiesta que recordar este momento de las emociones que sintió puede ser doloroso, pero es necesario exteriorizarlo para que pueda desahogarse y sacar las emociones que le han lastimado y se brindan diferentes frases relacionadas a sentimientos de tristeza para que las complemente de acuerdo a lo que haría en esa situación:

- ✓ Cuando estoy muy deprimido voy de paseo, me ayuda a pensar en el ser querido que perdí y a aclarar mi mente. A veces, no me gusta llorar frente a otros y esto me ayuda a hacerlo a solas, dice Pedro, ¿Qué haces tú cuando esta deprimido?
-

- ✓ Mi mamá o papá y yo vemos fotos juntas/os cuando estamos tristes. Hablamos de ella o él mucho. Lloramos mucho también, pero cuando acabamos, se siente tan bien, después nos reímos y jugamos otra vez, dice Sofía. ¿Qué haces tú cuando estás triste?
-

- ✓ Papá o mamá y yo vamos al cementerio una vez por semana a dejar flores y limpiar su tumba. Me gusta contarle lo que me ha sucedido, a veces, le escribo cartas y las mandó en globos de aire al cielo para ella o él, dice Juan.

- ✓ ¿Qué haces tú cuando te recuerdas de mamá o papá?
-
-

Después del ejercicio se racionalizan las respuestas brindadas y se refuerzan las estrategias de afrontamiento de las diferentes emociones que le genera la muerte de la persona querida.

Se finaliza la sesión con un ejercicio de relajación llamado “los puños apretados”, este ejercicio estimulará la respiración, circulación y sistema nervioso. Se le pide que se ponga de pie con las manos a los lados, dando las siguientes indicaciones: “inhala y contén tu respiración, levanta los brazos frente a ti, manteniéndolos arriba y de forma relajada”.

“Gradualmente, trae las manos hacia los hombros, mientras lo haces, contrae las manos lentamente hasta hacer puño, de tal manera que cuando alcancen tus hombros estén bien cerrados, lo más fuerte que puedas, mantén los puños tensos mientras empujas los brazos hacia fuera en forma recta, hazlo lentamente, contrae nuevamente los brazos hacia los hombros y estíralos, con los puños bien cerrados”.

“Hazlo tan rápido como puedas, varias veces. Al finalizar la sesión se le solicita que comente cual fue su experiencia”.

Sesión: 8

Fase: Desesperanza

Objetivo:

- Profundizar en la o el adolescente la expresión de sentimientos y emociones que le impiden recuperarse de la pérdida de la persona querida.

Duración: 45 minutos

Orientaciones a la persona terapeuta:

Evaluar los avances que ha ido experimentando a lo largo del proceso, pedirle a la persona que reconozca cuales son aquellos cambios que ha observado en si misma.

Técnicas: carta y técnica de respiración e imaginación positiva.

Metodología: Se le entrega papel y lápiz para que escriba una carta expresando las emociones y pensamientos que hasta este momento se le ha dificultado expresar, además cómo se siente ahora que ya no está a su lado la persona que ha fallecido. Al haber finalizado la carta se le invita a que la lea y que comparta los sentimientos generados con la técnica, luego la deposite en un cofre, reforzándole que está depositando todos los recuerdos, sentimientos y emociones que le han impedido recuperarse y continuar su vida.

Si la persona presenta discapacidad se debe variar la técnica a la expresión de sentimientos y emociones.

Técnica de respiración e imaginación positiva: se le solicita que se siente cómodamente, que cierre los ojos y que respire lenta y profundamente, y se dan las siguientes indicaciones "con cada expiración imagina como se van y desaparecen todas las tensiones de tu cuerpo, pies, piernas, brazos, hombros, cuello, cara, con cada inspiración imagina como te vas llenando de paz, tranquilidad, armonía, amor". Al finalizar el ejercicio se le solicita a la o el adolescente que comente su experiencia.

Sesión: 9**Fase: Aceptación****Objetivo:**

- Que la o el adolescente cuente con un espacio o un ambiente que le permita despedirse de la persona que ha fallecido y que plantee las nuevas metas que lo acompañaran en esta nueva etapa de su vida.
- Favorecer el reconocimiento de los resultados obtenidos en las sesiones para el cierre del proceso terapéutico.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Aceptación. Esta es la última etapa en la que parece que la persona acepta lo que ha sucedido y puede continuar con su vida, cuando se acepta que la otra persona

ya no está, que no quiere decir que ya no duela o no se extrañe, se aprende a vivir sin ella o él, aunque siempre quede su recuerdo.

Se deben evaluar los avances que la persona ha tenido en el proceso, tomando en cuenta los siguientes indicadores:

- ✓ Recupera el ciclo del sueño y del apetito.
- ✓ Reaparece la expresión verbal de los sentimientos, comparte su experiencia de dolor y tristeza.
- ✓ Pone en orden las imágenes y recuerdos vividos de la pérdida.
- ✓ La reaparición de expresiones de afecto gestuales como sonrisas, físicas como abrazos y besos, es una señal de mejoría.
- ✓ Se establece metas concretas
- ✓ Reanuda la vida social o la participación en actividades con sus amigos y compañeros.

Se deben reconocer los avances obtenidos, dejar claro que se acerca el momento del cierre del proceso terapéutico, pero que ahora cuenta con elementos que le acompañarán y ayudarán a cumplir con las metas que se proponga y de los compromisos que tiene consigo misma/o para superar el duelo.

Técnicas: Historia de una despedida y proyecto de vida

Metodología: Se inicia evaluando como la persona se ha sentido desde la primera sesión hasta este momento.

Se proporciona papel y lápiz y se solicita que construya una historia que tiene por argumento la despedida de una persona que ha fallecido, tomando como parámetros los siguientes elementos:

¿Quiénes son los personajes?

¿Qué hacen para despedirse de la persona querida?

Sentimientos que surgen en la despedida

¿Cómo será recordado?

¿Cómo se sobrepondrá a la pérdida?

Al finalizar la construcción de la historia que escriba a quien le recuerda y como se despediría ella o él de su ser querida/o.

Posteriormente se le brinda un papelógrafo, pintura de dedo, se le indica que elabore de manera creativa un proyecto de vida a través de las siguientes preguntas:

¿Qué quiero lograr en mi futuro: metas, sueños, objetivos, deseos?

¿Cómo lo lograré: proyectar acciones encaminadas al logro de sus metas, sueños, objetivos?

¿Qué compromisos personales tomare en cuenta para alcanzar mis metas?

Luego se invita a que lo comparta y se refuerza la importancia de mantenerse determinada/o en la consecución de los mismos.

Sesión: 10

Fase: Cierre del proceso

Objetivo:

- Que la o el adolescente identifique los pasos a seguir para lograr sus sueños o metas y realizar el cierre del proceso terapéutico.

Duración: 45 minutos

Orientación a la persona terapeuta:

Se debe expresar a la persona que es la última sesión que compartirán y que a partir de este día inicia una nueva etapa, estará acompañada/o de herramientas que le ayudaran a cumplir el proyecto de vida que se planteó en la sesión anterior.

Técnicas: Mis sueños y mi futuro

Metodología: Se conversa con la persona sobre cómo se ha sentido a lo largo de las sesiones, se pide que exprese los cambios logrados durante el proceso y que mencione los compromisos adquiridos en el transcurso de la terapia y que le permitirán salir adelante.

Se hace una retroalimentación del proyecto de vida trabajado en la sesión anterior, para recordar las metas, objetivos y sueños propuestos.

Se invita a realizar la técnica “mis sueños y mi futuro”, reflexionando sobre lo que quiere alcanzar.

Se le proporciona lápiz, páginas con el siguiente formato: sueño, metas, habilidades, compromisos y se solicita que describa detalladamente las áreas planteadas, haciendo un auto reflexión sobre la importancia que tiene en su vida y reconocer las habilidades que posee para alcanzarlas.

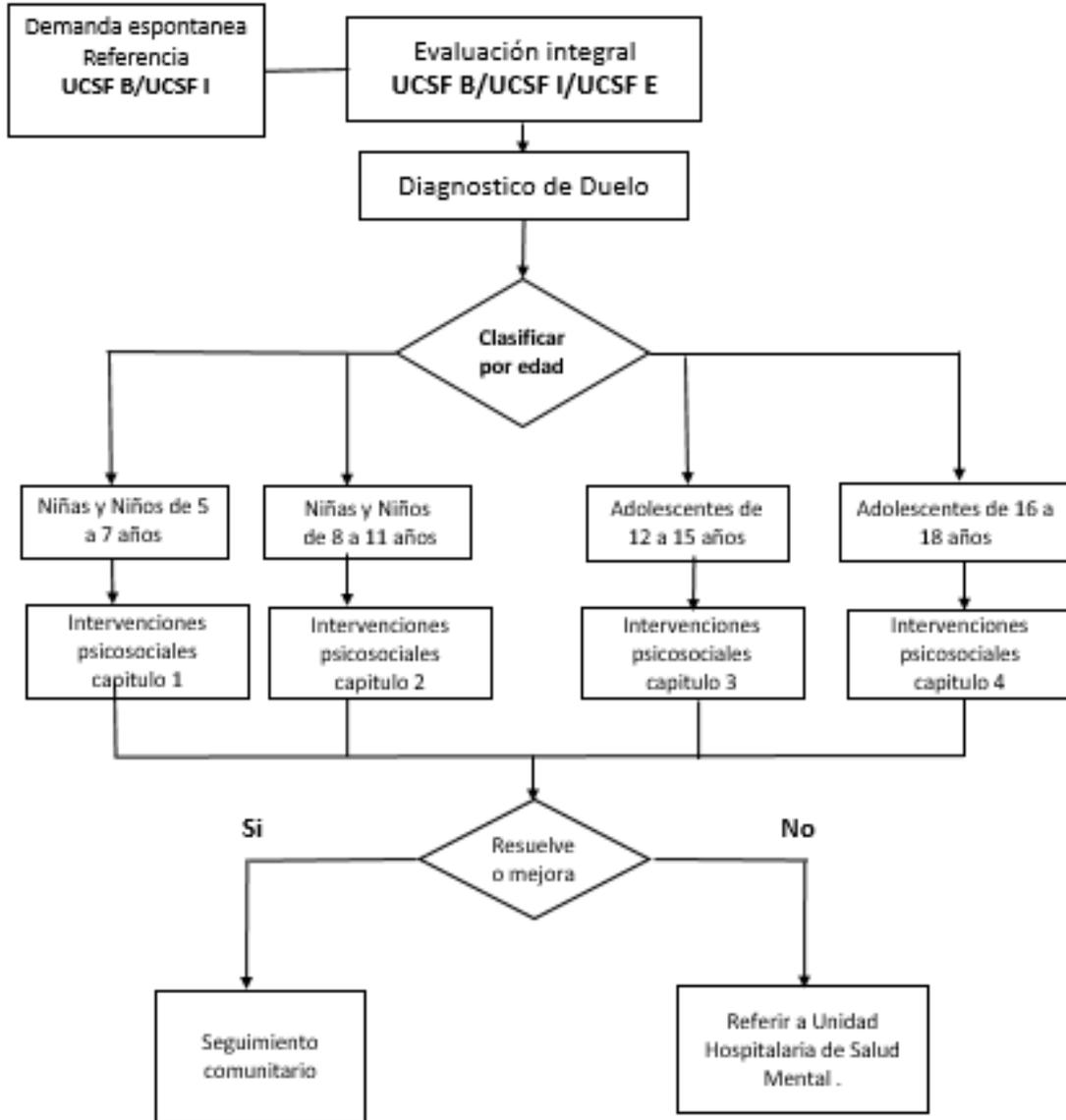
Sueño o meta	Habilidades	Compromisos
Trabajo, carrera profesional u oficio, lo que desees ser en el futuro.		
Familia: la comunicación, el apoyo, el tiempo compartido		
Pasatiempo: deportes leer libros, escribir.		
Amigos/os, las relaciones de grupo, afinidades en las actividades.		
Salud y actividad física, auto cuidado.		

Para finalizar el ejercicio se le pregunta por qué creé, que es importante identificar las habilidades y compromisos para alcanzar los sueños o meta y se anima a que se esfuerce cada día para realizarlos.

Se realiza un ritual de despedida con música instrumental de fondo, se solicita a la persona que se sienten en el suelo y coloque la vela aromática en el centro, al encenderla, la luz representa energía positiva y fuerza a su cuerpo y mente, que exprese verbalmente como se ha sentido a lo largo del proceso y como cree que se sentirá ahora que finalice, se propiciarán las condiciones y el momento para que recuerde las nuevas metas en su vida que se ha planteado en las sesiones anteriores, la persona terapeuta cerrará expresando que ya no se verán, pero que cuando lo considere las puertas de atención quedan abiertas.

El proceso terapéutico se cierra con un ejercicio de visualización, se le indica lo siguiente: “ponte cómoda/o, cierra tus ojos, respira lento y profundo y concéntrate en tu respiración, imagínate que estás en un lugar en el que encuentras seguridad, te irradia paz, energía y tranquilidad, desde ahí comienzas a ver tu futuro, todos tus proyectos, sueños y metas que quieres alcanzar en tres meses, comienzas a ver cómo vas logrando cada una de ellas y cómo vas enfrentándote a la vida con tus fortalezas y habilidades, repitiéndote estoy en paz, me siento segura/o, puedo seguir adelante”.

Flujograma



VII. Disposiciones finales

Sanciones por incumplimiento

Es responsabilidad del personal de salud dar cumplimiento a los presentes Lineamientos técnicos, caso contrario se aplicarán las sanciones establecidas en la legislación administrativa.

De lo no previsto

Lo que no esté previsto en los presentes Lineamientos técnicos se debe resolver a petición de parte, por medio de escrito dirigido al Titular de esta Cartera de Estado, fundamentando la razón de lo no previsto técnica y jurídicamente.

Vigencia

Los presentes Lineamientos técnicos entrarán en vigencia a partir de la fecha de oficialización por parte de la Titular.

San Salvador, veintitrés de agosto de 2017.



Elvia Violeta Menjivar
Ministra de Salud

VIII. Referencias bibliográficas

Castilla, M. (2014). La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget aplicada a la clase primaria. Universidad de Valladolid, España.

^{2,5} Cota M. (2014). Visible Body: Psicoactiva. Psicoactiva publishing. Recuperado de: <http://ws.psicactiva.com>

³ Sagarna I., (2006). –El Duelo- Como ayudar a los niños/as a superarlo. Vasco Navarra, España. Editorial Navarra.

^{4,6} Ordoñez, A y Lacasta, M. “El duelo en los niños (la pérdida del padre/madre)”. Hospital Universitario La Paz. Madrid. España. 2006.

IX. Anexos

Anexo 1

Fase de negación

Construcción de una historia:

Vilmita perdió a su mamá o papá cuando estaba muy pequeña, resulta que a raíz de la muerte ella no sabía que sentía, algunas veces quería llorar, ¿Qué más podría estar sintiendo Vilmita?

Respuesta de NN: _____

¿Qué más pudo sentir Vilmita por la muerte de la mamá o papá?

Respuesta de NN: _____

Pablito amigo de Vilmita contaba que algunas veces su mamá o papá la castigaba, ¿Qué más crees que le pudo haber hecho mamá o papá a Vilmita?

Respuesta de NN: _____

Algunas veces no podía dormir, tenía pesadillas..... ¿Qué crees que soñaba?,

Respuesta de NN: _____

Creía que si dormía, le podía pasar lo mismo que a su mamá o papá, porque su abuelo le contó que su mamá o papá está dormida, ¿Qué más le pudieron haber dicho a Vilmita de su mamá o papá?

Respuesta de NN: _____

Por más que Vilmita espere a su mamá o papá, ya no regresará

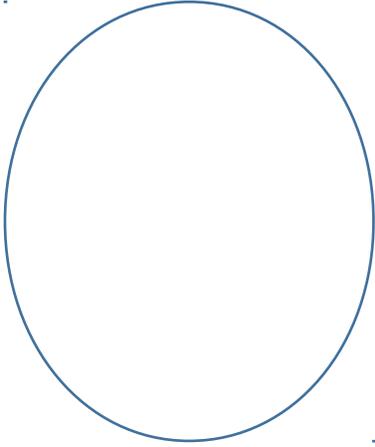
¿Qué siente Vilmita al saber que su mamá o papá ya no regresará?

Vilmita comprendió que su mamá o papá ha dejado de respirar, no come, no se mueve, y ya no regresará.

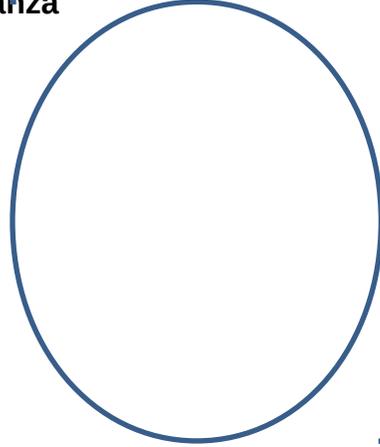
Lo que sí sabe Vilmita que tiene personas que la aman, la cuidan y están con ella en todo momento, y que cada vez que quiera hablar de cómo se siente puede hacerlo.

Anexo 2

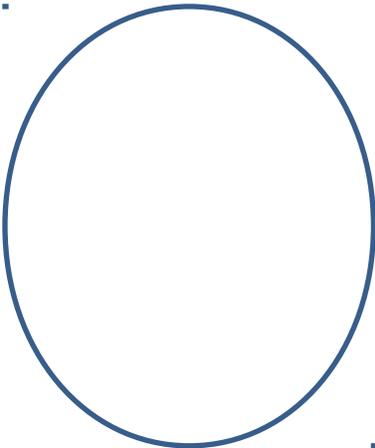
Fase desesperanza



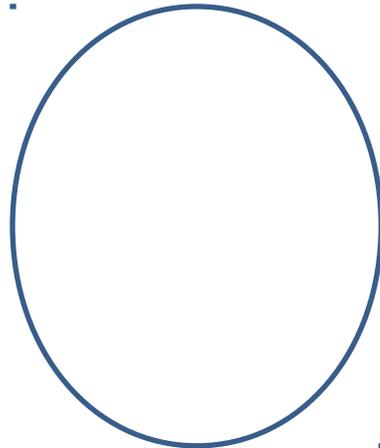
Enojado



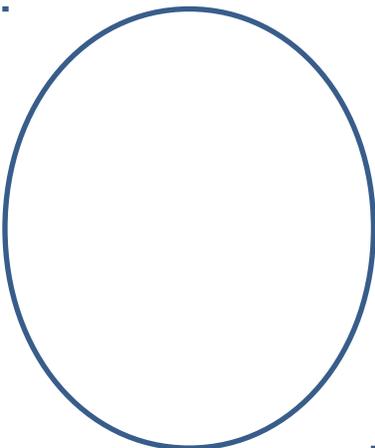
Feliz



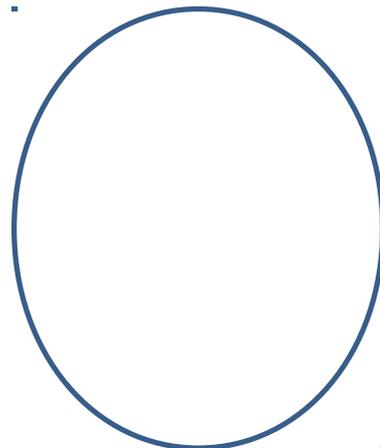
Asustado



Triste



Miedo



Culpable

ANEXO 2.1

Fase desesperanza



Anexo 3

Fase Desesperanza

Pepe el hipopótamo

Guion del Títere.

Helen la jirafa: Hola pepe me contaron que estuviste de grosero con tus amigos, fuiste caprichoso, no quisiste hablar con ellos/as y que luego te pusiste a llorar, ¿Qué te pasa?

Pepe el hipopótamo: haaaa no se no me pasa nada Helen, estoy bien no me molestes_

Helen la jirafa: te conozco pepe, sé que algo te pasa, soy tu amiga sabes que te quiero, confía en mí, dime que te pasa, quiero ayudarte_

Pepe el hipopótamo: nada, nada, nada, hay no sé, quiero llorar otra vez

Helen la jirafa: Pepe tal vez pasas por un momento de dolor muy fuerte, y es normal que uno se quiera alejar y no hablar con nadie, pero quiero decirte que te apoyaremos, no estás solo.

Pepe el hipopótamo: siempre me dijeron que no debía expresar lo que siento y ahora no sé qué hacer, tengo rabia y tristeza desde que los cazadores se llevaron a mi mami, me da pena contarte_

Helen la jirafa: sé que paso algo grave, es normal sentir dolor desahógate, de esa forma te podremos consolar y brindarte el cariño que necesitas, Pepe no estás solo_

Pepe el hipopótamo: tengo miedo, estoy triste, sueño mucho con ella, la recuerdo, quiero que regrese pero creo que no volverá

Helen la jirafa: vamos pepe tu mami quiere que te repongas al dolor y que cultives lo mejor de ti, tu familia está contigo

Pepe el hipopótamo: gracias me he dado cuenta que hablar de lo que siento me ayuda, siento que la tristeza disminuye, los amigos pueden dar mucho de sí en este momento de dolor, gracias amiga.

Anexo 4

Fase aceptación



¡Vuela, Mariposa! ¡Vuela!

Un día de primavera, un ratoncito encontró unas extrañas bolitas negras en una maseta del jardín. Intrigado por saber qué eran, decidió esperar y pronto vio nacer unos seres blancos muy pequeñitos que se movían muy lentamente. ¡Eran unas oruguitas! ¡Y una de ellas era muy simpática! Día tras día, el ratoncito dio de comer a la oruguita para que creciera hasta convertirse en una gran oruga. Y el ratoncito y la oruga se convirtieron en inseparables. Pasaban muy buenos ratos jugando a cartas. Se divertían mucho jugando al escondite y leyendo juntos grandes

historias. Así que su amor fue creciendo y creciendo, haciéndose cada vez más y más grande.

Pero un día, el ratoncito no lograba encontrar a la oruga por ninguna parte. Finalmente, el ratoncito la encontró en un sitio muy extraño.

Apenas podía verla. No entendía qué estaba pasando, ni por qué la oruga estaba allí. Pasaron los días y el capullo de seda quedó completamente cerrado. La oruga se había quedado allí, durmiendo, durmiendo. Y el ratoncito lloró con mucha pena...

El ratoncito se quedó sentado, enfadado, esperando a que la oruga despertara del sueño. Quería volver a estar con ella. Agotado, triste y cansado de esperar, el ratoncito quedó dormido.

Cuando el ratoncito se despertó, vio que el capullo de seda se había abierto. Pero al mirar en su interior comprobó, desolado, que la oruga no estaba. Así que se volvió a sentar esperando, por si la oruga volvía.

Pensó que quizás fue culpa suya. Si él no se hubiese dormido ahora estarían juntos. Entonces, se le acercó una mariposa. El ratoncito se sorprendió mucho cuando la bella dama le dijo quién era y le recordó los buenos momentos pasados juntos jugando y leyendo. El ratoncito, se sintió muy feliz de volver a ver a su querida oruga, que ahora era una bellísima mariposa y le pidió que no se fuera nunca, nunca más.

Pero a medida que pasaban los días, la mariposa perdía su belleza. El ratoncito no sabía por qué. Por fin, el ratoncito comprendió que las mariposas están hechas para volar. Así que el ratoncito le dijo a su querida mariposa: ¡Vuela, Mariposa! ¡Vuela!. Y la mariposa alzó el vuelo y con sus majestuosas alas se alejó.

Aquella noche, el ratoncito soñó con la mariposa. Y en su sueño, volvieron a estar juntos, felices como siempre. Y antes de despertar, la bella mariposa le contó un secreto al ratoncito. Le dijo que le había dejado un regalo.

El ratoncito despertó y corrió hacia la maceta donde una vez encontró aquellas bolitas negras. ¡Y sí, allí estaba su regalo! ¡La mariposa había puesto sus huevos! Así que el ratoncito esperó hasta ver nacer a las nuevas oruguitas que le hicieron recordar todos los bellos momentos vividos.

Y el ratoncito entendió el ciclo natural de la vida. Ahora, cuando ve una mariposa, recuerda todos los buenos momentos vividos con su querida oruga.

Si miramos una mariposa veremos que tiene cuerpo de oruga y dos alas en forma de corazón unidas para siempre. La belleza de las mariposas nos recuerda que el amor es eterno.

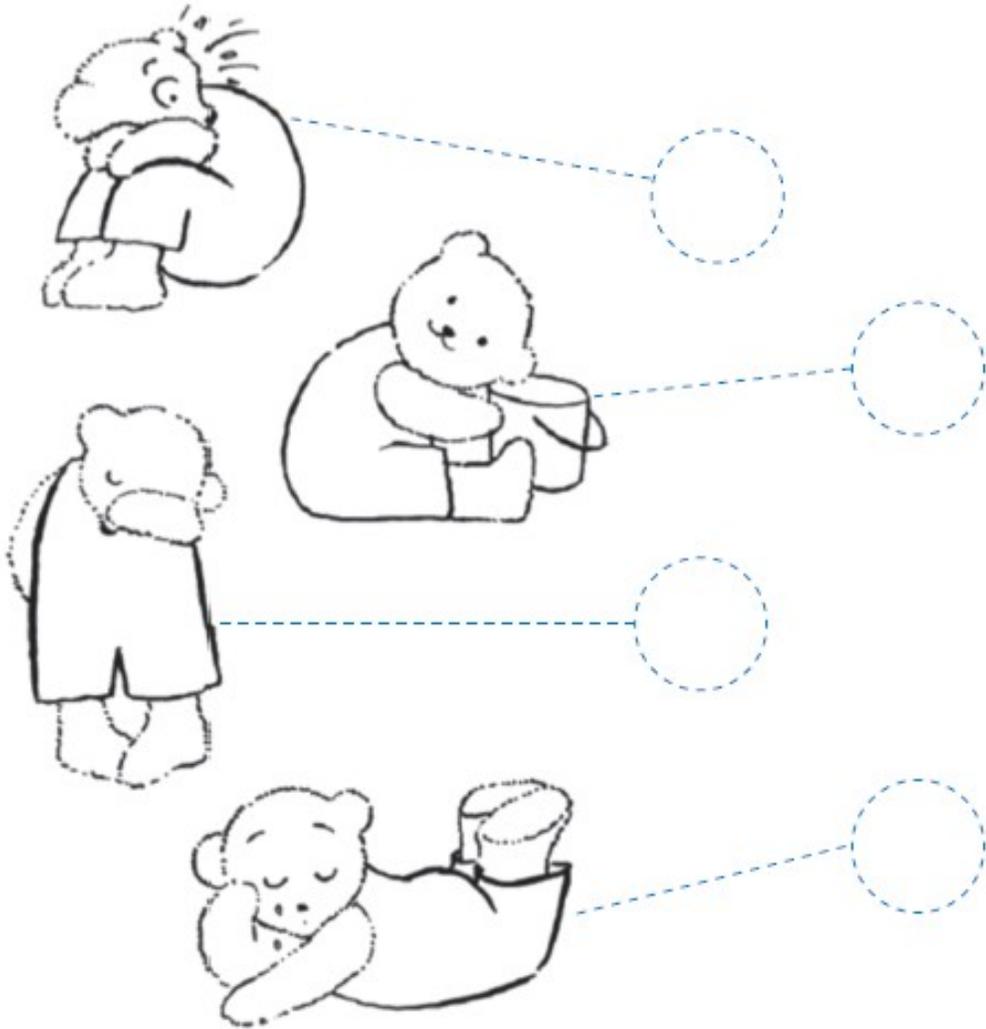
Anexo 5

Hay cosas que me dan rabia, escribe o dibuja dentro de la nube lo que te da rabia.

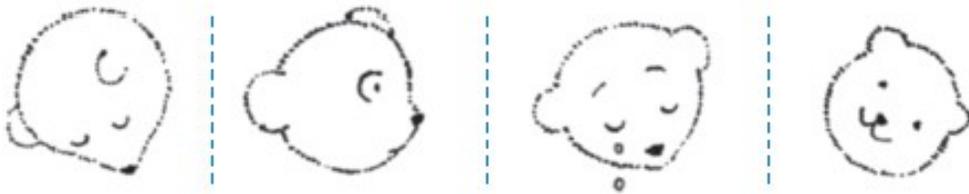


Anexo 6

¿Cómo se sienten estos ositos?



Recorta y pega la carita que corresponde a cada osito



Anexo 7

Cuento las tres tristes tortugas

Estas tres tortugas eran miembros de una misma familia y vivían contentas en la orilla de una montaña, se levantaban muy temprano y salían juntas en busca de las hojas más jugosas para desayunar.

Cada martes, sin excepción, después de tomar su desayuno, cruzaban el pequeño río que había detrás de su casa.

Atravesaban la corriente por un camino hecho con piedras que conducía a la otra orilla, y desde allí se dirigían hacia donde vivían los abuelos tortuga.

Las tres tortugas pasaban el día contando a los abuelos todo lo que habían hecho durante la semana, tomaban el sol y mascaban las amapolas que la abuela había preparado con esmero especialmente para ellos.

Cuando el sol estaba a punto de ponerse, emprendían el camino de regreso para no atravesar el río de noche. El abuelo siempre les decía que era muy peligroso y cada martes les repetía la misma historia, la de aquella tortuga temeraria que fue arrastrada por las aguas.

Transcurrió mucho tiempo sin que nada alterara la vida de las tortugas, hasta que un martes, al llegar a casa de los abuelos, las amapolas de la abuela no los estaban esperando y tampoco oyeron los consejos del abuelo.

El más absoluto silencio reinaba en aquel trocito de bosque y abandonados y vacíos,

solo vieron los caparazones de los abuelos tortuga.

Por más que registraron la casa y sus alrededores, por más que los llamaron a gritos, no hubo forma de dar con ellos y las tres tortugas se pusieron muy tristes. ¿Qué había pasado? ¿Adónde habían ido? Lloraban sin parar y se lamentaban, mientras acariciaban los oscuros caparazones vacíos.

Muy cerca de donde estaban, un cuervo negro las observaba. Al verlas tan tristes las llamó:

- ¡Tortugas! No estén tristes. Yo he visto cómo esta noche una brillante luz que bajaba del cielo se las ha llevado. Si miran hacia allí cuando oscurezca, verán que se han convertido en estrellas y que desde el cielo los miran y velan por ustedes. Al pie del árbol dormitaba un venado, que al oír las palabras del cuervo protestó enojado:
- ¡¿Pero qué tonterías estás diciendo? yo mismo he sido testigo de lo que ha pasado. Y dirigiéndose a las tortugas añadió:
- No hagan caso al cuervo. Estaba muy oscuro, pero yo he visto con mis propios ojos cómo abandonaban sus caparazones para entrar en el majestuoso cuerpo de aquellas águilas. –y al mismo tiempo que señalaba a las aves con el dedo preguntó – ¿Acaso no están viendo cómo vuelan en círculo sobre vuestras cabezas y los llaman con sus gritos? Cuervo y venado empezaron a reñir acaloradamente y el alboroto atrajo

- a otros animales, que se sumaron a la discusión:
- Ni estrellas ni aguilas. ¡Se han ido al cielo de los animales! Allí es donde vamos todos. En ese lugar tenemos todo lo que aquí hemos deseado y no se pasa ni hambre ni frío. Lo sé de buena tinta. –sentenció un topo asomando la nariz por un agujero.
 - ¡De eso ni hablar! ¿Cómo vamos a fiarnos de ti?, ¡pero sí no ves más allá de tus propias narices!
Las tres tristes tortugas ya no sabían qué pensar, a quién escuchar, ni qué creer. Todos y cada uno de los animales del bosque parecían saber, perfectamente, qué había ocurrido con los abuelos.
Una vieja lechuza, vecina de los abuelos tortuga, que miraba mucho pero hablaba poco, se acercó y les dijo a las tres tristes tortugas:
 - Lo que ha ocurrido es que los abuelos tortuga se han muerto. Yo no sé qué quiere decir morirse, ni tampoco sé adónde han ido, ni si algún día los volveremos a ver. Lo que sí sé, es que su marcha duele mucho y también sé que esta pena atrancada en la garganta solo podemos sacarla

llorando. Así que lloremos. Lloremos mucho, para que nuestras lágrimas arrastren hacia fuera toda la tristeza y los recuerdos hermosos puedan salir. Porque aunque nos siga doliendo mucho su ausencia, y nos duela no ver sus caras; ni recibir sus abrazos y sus besos; porque aunque ya no volvamos a oír su voz pronunciando nuestro nombre, en nuestra mente los seguiremos viendo, escuchando, sintiendo y recordando y todo lo que nos dieron y nos enseñaron seguirá vivo en nosotros y así la muerte no podrá llevárselos del todo, porque la muerte solo se lleva del todo aquello que olvidamos.

Las tres tristes tortugas y la vieja lechuza acariciaron los viejos caparazones de los abuelos tortuga y, despidiéndose de ellos por última vez, los enterraron bajo un árbol.

Las tres tristes tortugas, con lágrimas en los ojos, les dieron la espalda y recordando los consejos del abuelo, se encaminaron hacia el río para cruzar antes de que anocheciera.



Anexo 8

El proceso de vida de las plantas

Nacer

Toda planta que tú has visto o que exista, lo primero que ha hecho es nacer. Naciendo es como la planta inicia el proceso de su vida o ciclo vital. Pero ninguna planta se origina por sí misma, sino que nace de otra planta, en los frutos de la planta están las semillas. Cada semilla, si tiene las condiciones apropiadas, se convertirá en una nueva planta.



Crecer

Desde el momento mismo que la semilla ha germinado la planta empieza su crecimiento. Las plantas crecen durante toda su vida. Para poder crecer las plantas necesitan alimentarse o nutrirse para ello necesita de agua, sol, aire, tierra.



Agua



Sol



Aire



Tierra

Una de las características de las plantas es crecer durante toda su vida, es decir, mientras están vivas.

Reproducirse

Como ya viste, toda planta se origina de otra. Esto ocurre porque toda planta tiene la capacidad de dar origen a otras plantas que son su hijas y que a su vez tendrán plantas hijas.



Morir

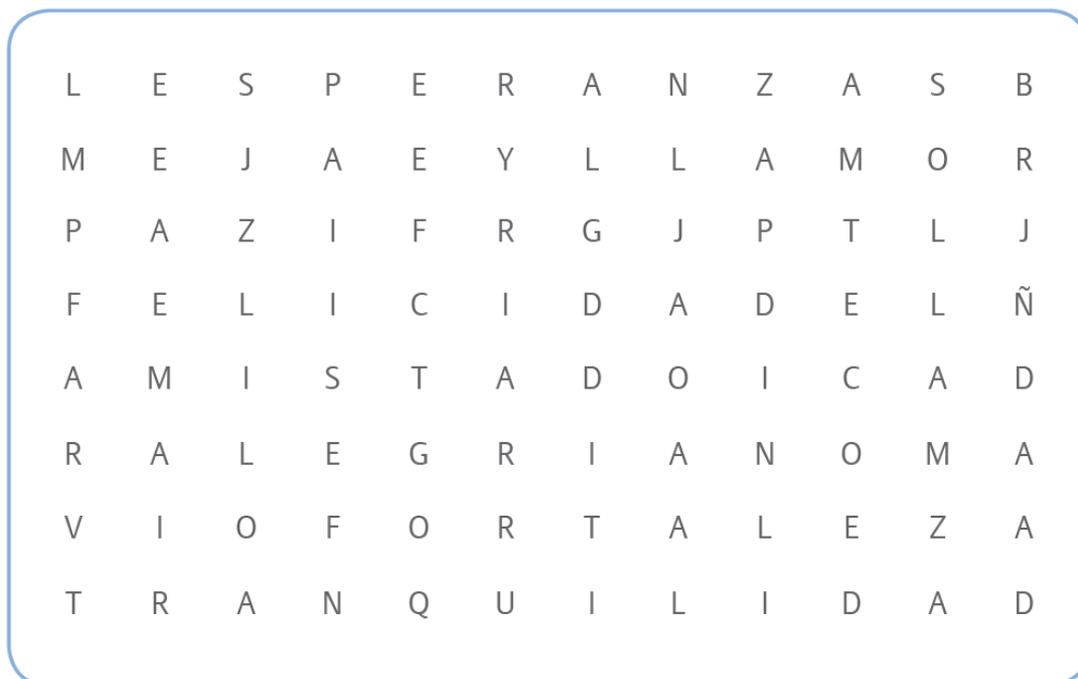
La muerte es la finalización de la vida de una planta y por lo tanto también es la última etapa de su ciclo vital. Cada especie tiene su propio tiempo de vida y luego muere las plantas son seres vivos porque cumplen con el ciclo vital. Por lo tanto las plantas nacen, se nutren para crecer; cuando llegan a la madurez se reproducen y luego de un tiempo mueren, así como ocurre en los seres humanos.



Anexo 9

A la conquista de la felicidad

En la sopa de letras, descubre nueve palabras que son muy hermosas y pueden hacer tu vida muy feliz.



1. Esperanza
2. Amor
3. Perdón
4. Paz
5. Felicidad
6. Alegría
7. Tranquilidad
8. Fortaleza
9. Amistad