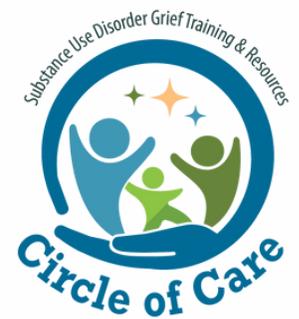


CIRCLE OF CARE

UNA GUÍA INTERACTIVA DE ACTIVIDADES E INTERVENCIONES PARA CUIDADORES Y PROFESIONALES QUE APOYAN A NIÑOS Y FAMILIAS QUE ESTÁN DE DUELO POR UNA PÉRDIDA O MUERTE POR CONSUMO DE SUSTANCIAS.

La Financiación para este programa se proporciona total o parcialmente a través de la Subvención en Bloque para la Prevención, el Tratamiento y la Recuperación del Consumo de Sustancias a través de la Ley del Plan de Rescate Estadounidense.



Gracias



The Illinois **Family Resource Center**

Sometimes change happens an hour at a time



**DIVISION OF
BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY**

La financiación para este programa se proporciona total o parcialmente a través de la Subvención en Bloque para la Prevención, el Tratamiento y la Recuperación del Consumo de Sustancias a través de la Ley del Plan de Rescate Estadounidense.

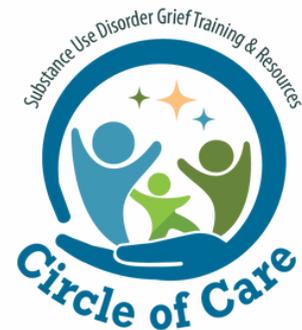


TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|-----|
| ¿Qué es Circle of Care? | 6 |
| ¿Por qué esta guía? | 8 |
| Actividades basadas en sentimientos | 11 |
| Actividades de apoyo al duelo | 43 |
| Las 7 C's y las actividades de adicción | 63 |
| Sistemas de soporte | 91 |
| Estrategias de afrontamiento | 103 |
| Agencia y Voz | 109 |
| Artículos de la bolsa de confort | 117 |

¿QUÉ ES CIRCLE OF CARE?



El Círculo de Cuidado es una iniciativa estatal en Illinois dedicada a apoyar a niños, adolescentes y familias que han experimentado duelo y pérdida relacionados con trastornos por consumo de sustancias y muertes relacionadas con estas. Nuestro programa se centra en capacitar, equipar y empoderar a asistentes comunitarios, profesionales y cuidadores con las herramientas y el conocimiento necesarios para apoyar con compasión y confianza a jóvenes y adolescentes en duelo. Mediante un enfoque basado en el trauma y con sensibilidad cultural, hemos creado un marco integral de recursos de apoyo para el duelo, adaptado a quienes trabajan directamente con estos niños y familias afectados. Nuestros recursos incluyen:

Directorio de servicios de apoyo en caso de duelo: una lista estatal de programas y servicios de apoyo en caso de duelo actuales disponibles para niños, adolescentes y familias en todo Illinois.

- Kits de herramientas de recursos en línea: colecciones prácticas y fáciles de usar de actividades, herramientas y recursos diseñados para apoyar a los ayudantes naturales y a los profesionales en su trabajo con jóvenes en duelo.
- Capacitación Threads of Hope: una capacitación de nueve horas que proporciona a los ayudantes estrategias efectivas basadas en la comunidad para abordar el duelo, el consumo de sustancias y la salud mental, con un fuerte énfasis en reducir el estigma y fortalecer las redes de apoyo.

Para acceder a estos recursos gratuitos e impactantes, visite www.illinoisfamilyresources.org y seleccione la pestaña Círculo de cuidado.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR SOBRE EL DUELO, ESPECIALMENTE CUANDO ESTÁ RELACIONADO CON FAMILIAS AFECTADAS POR SUSTANCIAS?

El duelo es una parte inevitable de la vida, pero cuando se entrelaza con el consumo de sustancias y la pérdida, suele volverse más complejo y más silenciado. Las familias y los niños afectados por una muerte relacionada con el consumo de sustancias a menudo cargan no solo con el dolor de la pérdida en sí, sino también con el peso del estigma, el aislamiento y la confusión derivados de vivir con el abuso de sustancias. En estas situaciones, el duelo puede volverse indefenso: invisible, sin apoyo y sin palabras.

Esta guía fue creada para cuidadores, paraprofesionales y profesionales que apoyan a niños y familias que atraviesan el profundo duelo de la pérdida por consumo de sustancias. Ya sea repentina o prolongada, relacionada con una sobredosis o asociada a problemas concurrentes como el suicidio, el encarcelamiento o problemas de salud mental, estas pérdidas son reales y los niños que las experimentan merecen atención personalizada.

Cuando creamos un espacio para hablar abiertamente sobre el duelo, con honestidad y sin vergüenza, validamos las experiencias vividas por los niños y comenzamos a desmantelar el estigma que rodea al consumo de sustancias. También ofrecemos a los niños y a las familias la oportunidad de sentirse comprendidos, de expresar sus emociones con seguridad y de comenzar a sanar de maneras que honran la historia completa de su relación con la persona afectada por el consumo de sustancias o fallecida.

Para obtener más información sobre el duelo y las familias afectadas por sustancias, visite el sitio web y revise nuestros módulos de capacitación GRATUITOS: https://illinoisfamilyresources.org/?page=circleofcare_threads_of_hope



ACERCA DE ESTA GUÍA

Esta guía es a la vez un recurso y un conjunto de herramientas: una colección de actividades basadas en el duelo, el trauma y orientadas a la recuperación, diseñadas para apoyar las necesidades únicas de los niños y las familias afectados por la pérdida por consumo de sustancias.

Cada actividad incluye:

- **El objetivo:** lo que la actividad está diseñada para apoyar (por ejemplo, expresión emocional, creación de recuerdos, autorregulación, narración de historias)
- **Lo que admite**
- **Materiales**
- **Instrucciones para comenzar**
- **Preguntas para la discusión o reflexión**
- **Adaptaciones para entornos específicos** (por ejemplo, hogar, escuela, grupos comunitarios, espacios clínicos)

Algunas actividades son originales de esta guía, mientras que otras han sido cuidadosamente seleccionadas por líderes y colaboradores en el campo del duelo, el trauma y la recuperación. Se ha hecho todo lo posible por reconocer y citar a todos los colaboradores conocidos. Agradecemos profundamente a quienes han compartido sus herramientas, lenguaje y perspectivas; su compromiso para ayudar a los niños y las familias a sanar se refleja en cada página de esta guía.

RECORDATORIOS

A continuación se presentan algunos recordatorios útiles para empoderar a los ayudantes y a los jóvenes:

- **Las actividades son el punto de partida:** considérelas como la plataforma de lanzamiento del proceso. Su objetivo es ofrecer diversas maneras y modalidades para introducir temas. Sin embargo, lo que realmente importa es la relación, la comunicación, la empatía y la presencia de los facilitadores con los jóvenes.
- **Las actividades son dinámicas:** El índice te ayudará a encontrar actividades específicas, pero recuerda que muchas se superponen en los temas y áreas que abordan. Adapta o modifica las actividades según las necesidades de tu grupo o de cada niño; no hay una única forma correcta de usarlas. Deja que los objetivos te guíen y confía en tu intuición.
- Ya sea que esta guía se utilice con un cuidador, padre/madre de crianza o profesional, cada uno aporta un entorno, una cultura y una experiencia únicos que es importante integrar. Ajusta las preguntas, los materiales y las actividades según las necesidades de tu niño o adolescente.
CONSEJO ÚTIL: ¡Ten los materiales listos y preparados antes de comenzar!
- **Modele cuando pueda:** participe junto al niño. Hasta el 80 % del desarrollo emocional de un niño se moldea mediante el aprendizaje observacional (Bandura, 1977).
- **Crea tus propias preguntas para la conversación:** Las indicaciones y preguntas están diseñadas para apoyar la comunicación, fortalecer el propósito de la actividad y fomentar la conexión. Sin embargo, la comunicación no siempre sigue una línea directa de preguntas. Siéntete libre de incorporar preguntas que se ajusten a tu entorno y nivel de comodidad. Un consejo útil es usar preguntas abiertas, como por ejemplo: “Me pregunto...”, “Cuéntame más sobre...”, “¿Cómo fue cuando...?”
- **Déjese guiar por los niños:** Esto significa permitir que los jóvenes guíen la actividad. Si su historia o experiencia los lleva a una necesidad diferente, acompáñelos.
- **Use lo que funciona. Deje lo demás:** Cada niño tiene una historia única que combina experiencias, predisposiciones, personalidad, desarrollo, cultura, apoyo, tradiciones y creencias. Adaptar las actividades en función de estos factores es un paso natural e importante. En definitiva, si una actividad no se adapta a las necesidades de su hijo, ¡simplemente omítala!

MÁSCARA DE SENTIMIENTOS

Objetivo: El objetivo de esta actividad es ayudar a los jóvenes a explorar y expresar la diferencia entre los sentimientos que manifiestan externamente y los que albergan en su interior. Al crear una "Máscara de Sentimientos", los participantes pueden comenzar a comprender y nombrar sus experiencias emocionales, especialmente aquellas relacionadas con el duelo, la pérdida u otros cambios en la vida.

Qué apoya: Desarrollar la conciencia emocional, validar el hecho de tener más de una emoción a la vez, construir conexiones y similitudes en un entorno grupal o entre miembros de la familia.

Materiales:

Máscara de papel maché con cuerda

- Marcadores
- Opción: utilice la mascarilla de papel que se incluye en el folleto.

Instrucciones:

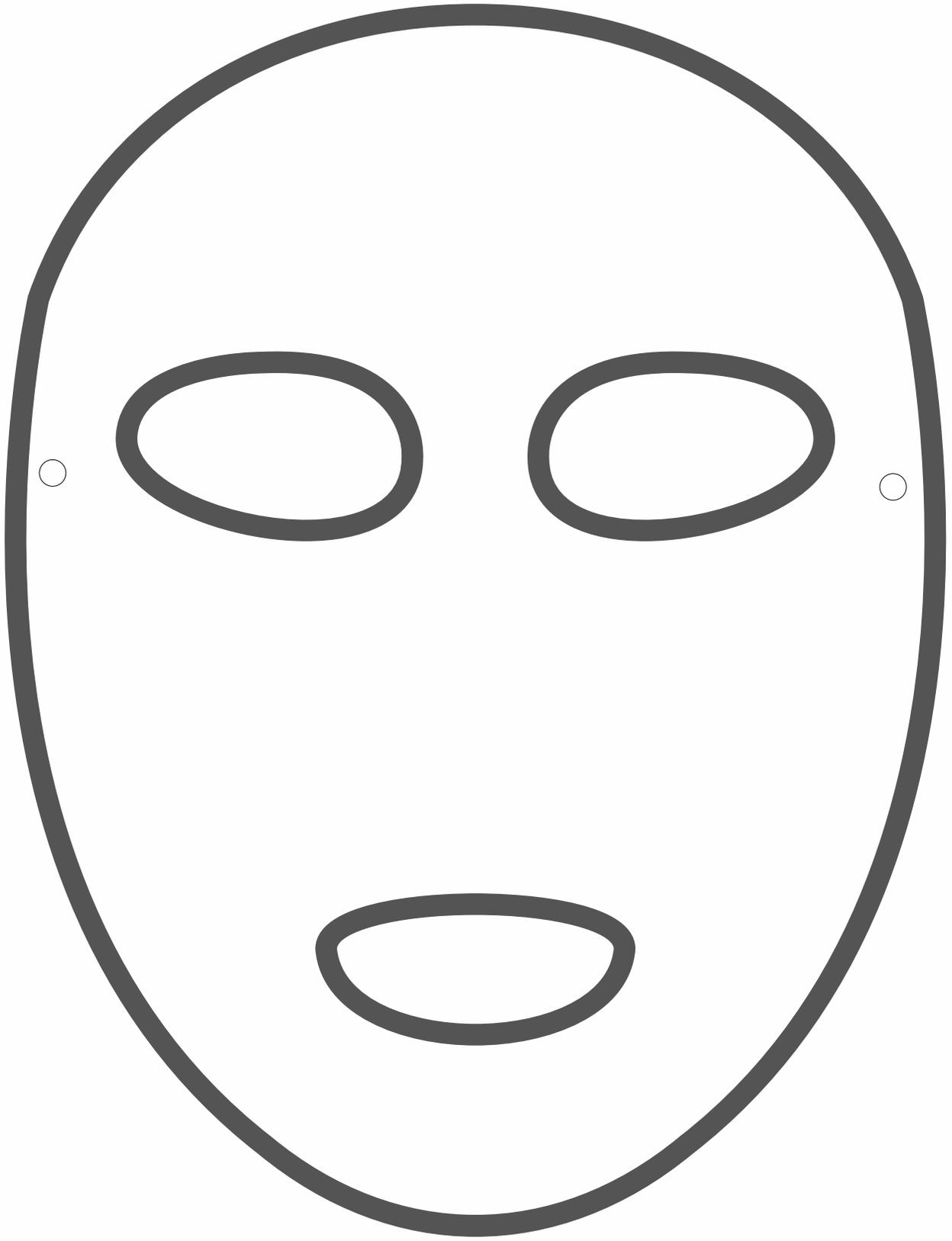
1. Explique al grupo que a veces nos mostramos o actuamos de una manera externa, pero en realidad sentimos algo completamente diferente. Esto puede ser cierto cuando atravesamos una situación difícil o desafiante.
2. Pregúntales sobre momentos en los que se han sentido así (por ejemplo, el primer día de clases sonriendo por fuera pero nervioso por dentro, sintiéndose excluido, mudándose o teniendo que ir a una fiesta y extrañando a su persona).
3. Comparte esa actividad. En la parte exterior de la máscara, dibujarás o escribirás los sentimientos que la gente suele percibir. En la parte interior, dibujarás o escribirás los sentimientos que llevas dentro, pero que no siempre muestras ni expresas.
4. Dar tiempo para crear
5. Invita a los jóvenes a compartir si lo desean.

Discusión:

- *¿Fue fácil o difícil nombrar tus sentimientos internos?*
- *¿Qué notaste al ver las máscaras de los demás?*
- *¿Por qué podría ser importante compartir lo que realmente sentimos?*
- *¿Cuáles son algunas formas en las que puedes despojarte de los sentimientos que tienes dentro?*

Adaptaciones: Si no dispone de recursos y materiales, imprima la máscara de papel que aparece en esta guía.

Agradecimientos: Esta es una actividad de uso común que tiene varias adaptaciones para el apoyo en el duelo, el aprendizaje socioemocional y la terapia artística.



SENTIMIENTOS EN LA NATURALEZA

Objetivo: El objetivo de la Búsqueda del Tesoro de Sentimientos es ayudar a los jóvenes a desarrollar la conciencia, la expresión y la conexión emocional mediante el juego interactivo. Mientras buscan diferentes emociones, los jóvenes interactúan con indicaciones que los invitan a reflexionar, compartir o representar un sentimiento.

Qué apoya: desarrollar la alfabetización y la conciencia emocional, reflejar la experiencia y los sentimientos, el movimiento corporal, normalizar todos los sentimientos.

Materiales:

Copia de los folletos

- Amplio espacio para colocar folletos
- Pluma/lápiz

Instrucciones:

1. Determine si esta actividad se realizará al aire libre o en el interior y el espacio designado que sea seguro para los jóvenes o el grupo.
2. Coloque cada folleto en un lugar diferente que permita a los jóvenes explorar y buscar. Según la edad, a los niños más pequeños les resultará más fácil encontrar los folletos, mientras que a los niños mayores o adolescentes les podrían gustar lugares más desafiantes.
3. Cuando el grupo comienza a compartir que van a buscar los sentimientos en la naturaleza, una vez que encuentren el sentimiento, tienen que responder una de las indicaciones (según el grupo, puede hacer que todos respondan o solo uno. Sea flexible).
4. Marque el sentimiento como "encontrado" en la lista de verificación y continúe buscando hasta encontrar todos los sentimientos en la naturaleza.

Discusión:

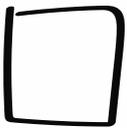
- Las indicaciones guían la conversación. Reflexiona sobre lo escuchado y pregunta al grupo o familia (si corresponde) si podrían tener una historia similar o diferente.
- Pregunte al grupo (cuando corresponda) si el sentimiento encontrado y la pregunta respondida podrían tener otro sentimiento. Normalizar, ¡está bien!

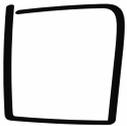
Adaptaciones:

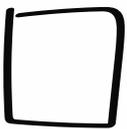
- Para los niños más pequeños que aún están aprendiendo a desarrollar y sentir su vocabulario, considere usar las emociones básicas que pueden ayudar a desarrollar la lectoescritura (p. ej., tristeza, enojo, emoción, soledad, confusión, etc.). Reemplace las indicaciones que piden contar historias con acciones básicas (por ejemplo: "¿Cómo se ve la emoción en tu cuerpo? ¿Cuándo la sentiste?").
- ¿Quieres ampliar el lenguaje para jóvenes mayores? Crea el tuyo propio para incluir frustración, culpa, etc.
- Imprima cada uno en papel de diferente color para diferenciar aún más los sentimientos.

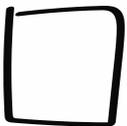
Lista de Emociones en la Naturaleza

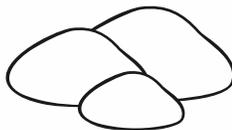
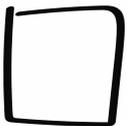
¿Qué emoción descubriste?

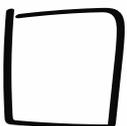












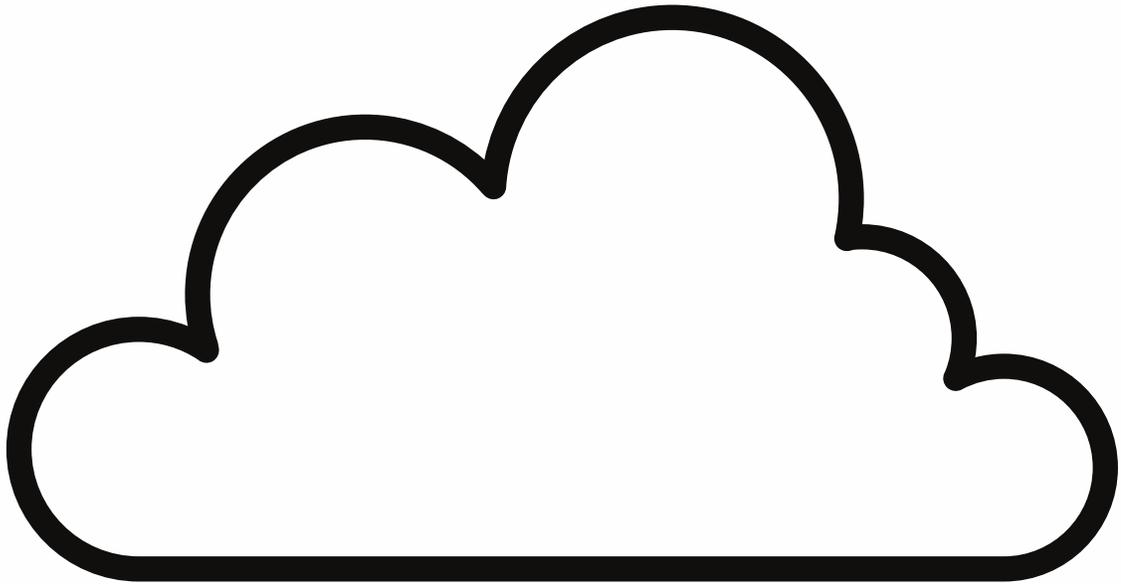


FELIZ

**Comparte un momento en el que te sentiste muy feliz.
¿Qué estaba pasando y con quién estabas?**

Si tu felicidad pudiera ser una forma, un sonido o un color, ¿cuál sería y por qué?

¿Qué es algo pequeño que te hace feliz, incluso si tu día comienza un poco difícil?

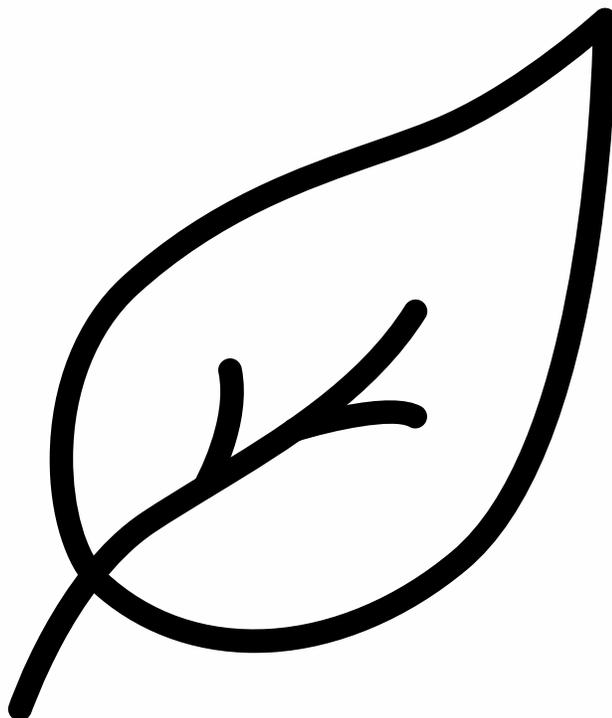


TRISTE

¿Recuerdas alguna vez que te sentiste triste? ¿Qué te hizo sentir así? ¿Te ayudó algo o alguien?

¿Alguna vez te sentiste triste, pero no pudiste expresarlo? ¿Cómo fue?

Si la tristeza tuviera un clima, ¿cómo se vería? ¿Cómo sonaría?

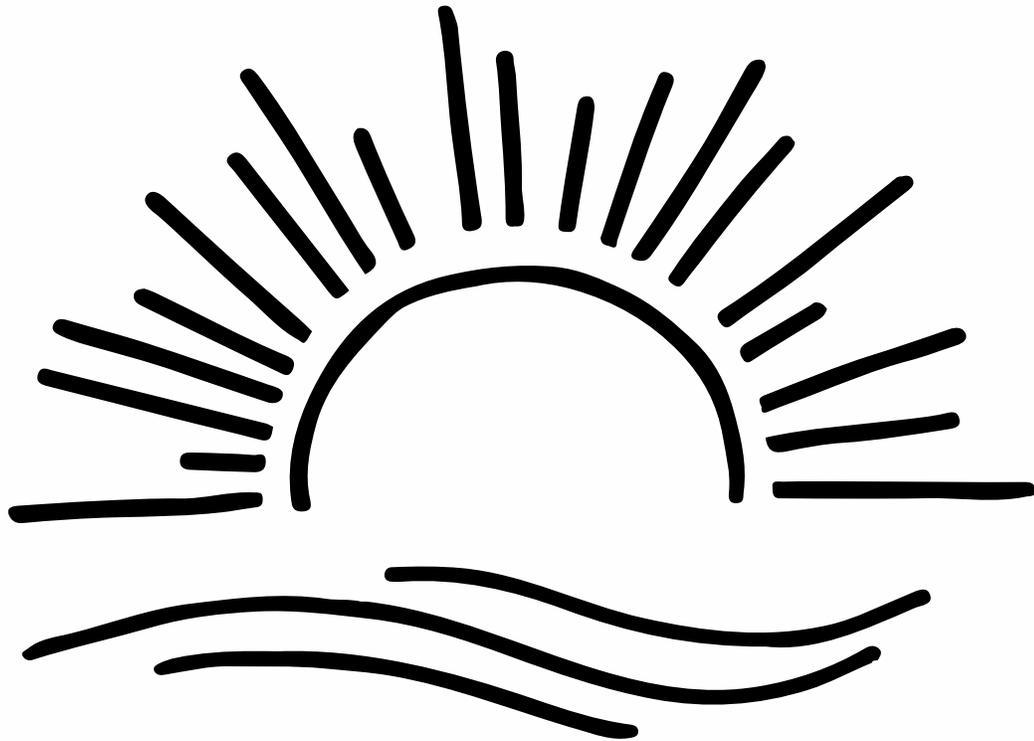


SOLITARIO

A veces nos sentimos solos cuando alguien a quien amamos ya no está. ¿Recuerdas alguna vez que extrañaste a esa persona y te sentiste un poco solo?

¿Quién te ayuda a sentirte menos solo? ¿Qué hace que te ayude?

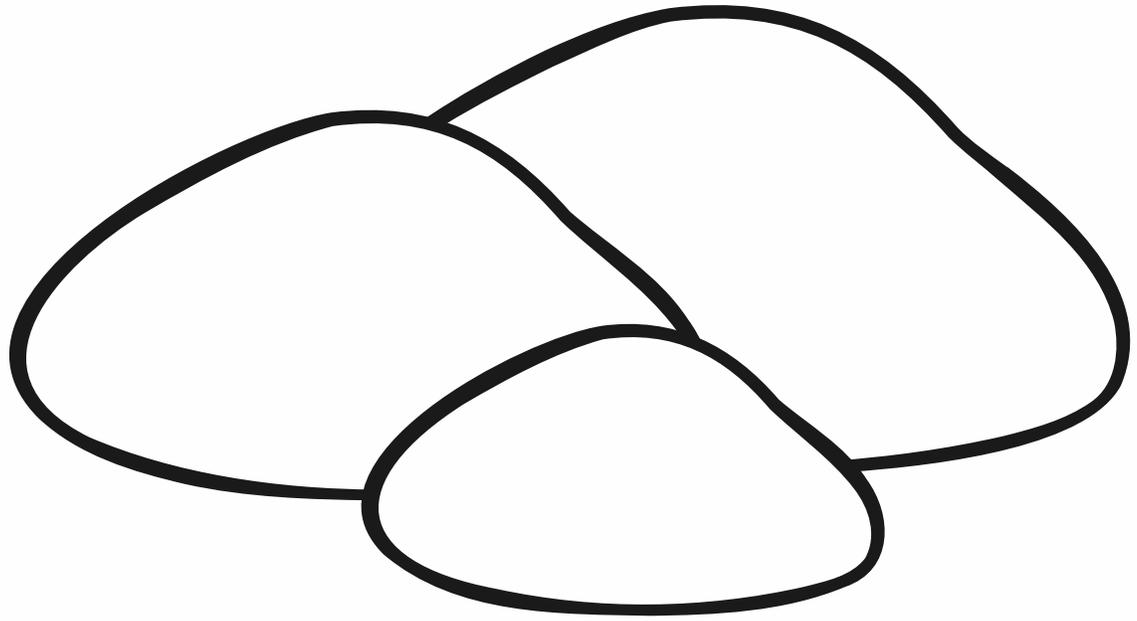
Si la soledad tuviera forma y sonido, ¿cuál sería y en qué parte del cuerpo la sentirías?



ENTUSIASMADO

**¿Qué evento (grande o pequeño) esperas con ilusión?
¿Hay alguien que te gustaría incluir en este momento?**

**A veces la emoción viene acompañada de otro sentimiento, como nerviosismo, miedo o felicidad.
¿Podrías compartir alguna ocasión en la que hayas sentido esta sensación?**



CONFUSIÓN

A veces ocurren cosas muy confusas o la gente no explica lo sucedido. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que te sentiste confundido?

¡Hasta los adultos se confunden! Todos comparten una pregunta.

A veces, nuestro cerebro parece una gran incógnita. ¿Puedes dibujar o mostrarme cómo se ve un cerebro "confundido"?



ENOJADO

¿Alguna vez has sentido que tu cuerpo era un volcán a punto de explotar? ¿Qué te hizo sentir así?

¿Puedes pensar en una ocasión en la que te sentiste enojado por algo que cambió en tu vida?

¿Ha habido alguna vez en que tu ira te sorprendió o te resultó difícil hablar de ella? ¿Cómo fue?



AMADO

¿Recuerdas alguna ocasión en que alguien te hizo sentir querido? ¿Qué decía o hacía?

¿Qué es algo que te ayuda a recordar y sentirte amado por personas que ya no están cerca?

¿Cómo demuestras amor a los demás? ¿Y cómo te demuestras amor a ti mismo?

MANDALA DE CORAZÓN

Objetivo: Esta actividad fomenta la expresión y el procesamiento emocional mediante una actividad artística relajante y creativa. Los niños construirán un mandala en forma de corazón con trozos de papel de colores, donde cada color representa diferentes sentimientos. El corazón se convierte en un reflejo visual de su complejo duelo, sus desafíos y sus momentos de esperanza.

Qué apoya: Alfabetización y conciencia emocional, expresión creativa, autorregulación, conciencia dual (experiencias positivas y negativas), identidad narrativa.

Materiales:

Folleto en forma de corazón

- Papel de construcción en variedad de colores.
- barra de pegamento
- Marcadores/crayones
- Opcional: Cuadro de sentimientos

Instrucciones:

- Comienza explicando cómo nuestro corazón y nuestro cuerpo pueden albergar muchos sentimientos a la vez (por ejemplo, felicidad, tristeza, enojo, esperanza, confusión). Normaliza que todos estos sentimientos son normales.
- Dediquen un momento a conversar sobre qué pueden representar los diferentes colores. Pidan al grupo que compartan qué color les corresponde según sus sentimientos. Explíquenles que no hay respuestas incorrectas. El azul puede ser triste para un niño y tranquilo para otro.
- Invite al niño a rasgar trozos de cartulina para que coincidan con lo que siente y cuánto siente. Anímelo a rasgar el papel lentamente (conscientemente) y rápidamente (liberación catártica).
- Pídale que peguen las piezas en el corazón con la disposición que prefieran. Pueden añadir símbolos, dibujos o una leyenda para darle más detalles.
- Invite al niño a compartir sus obras de arte si así lo desea.

Discusión:

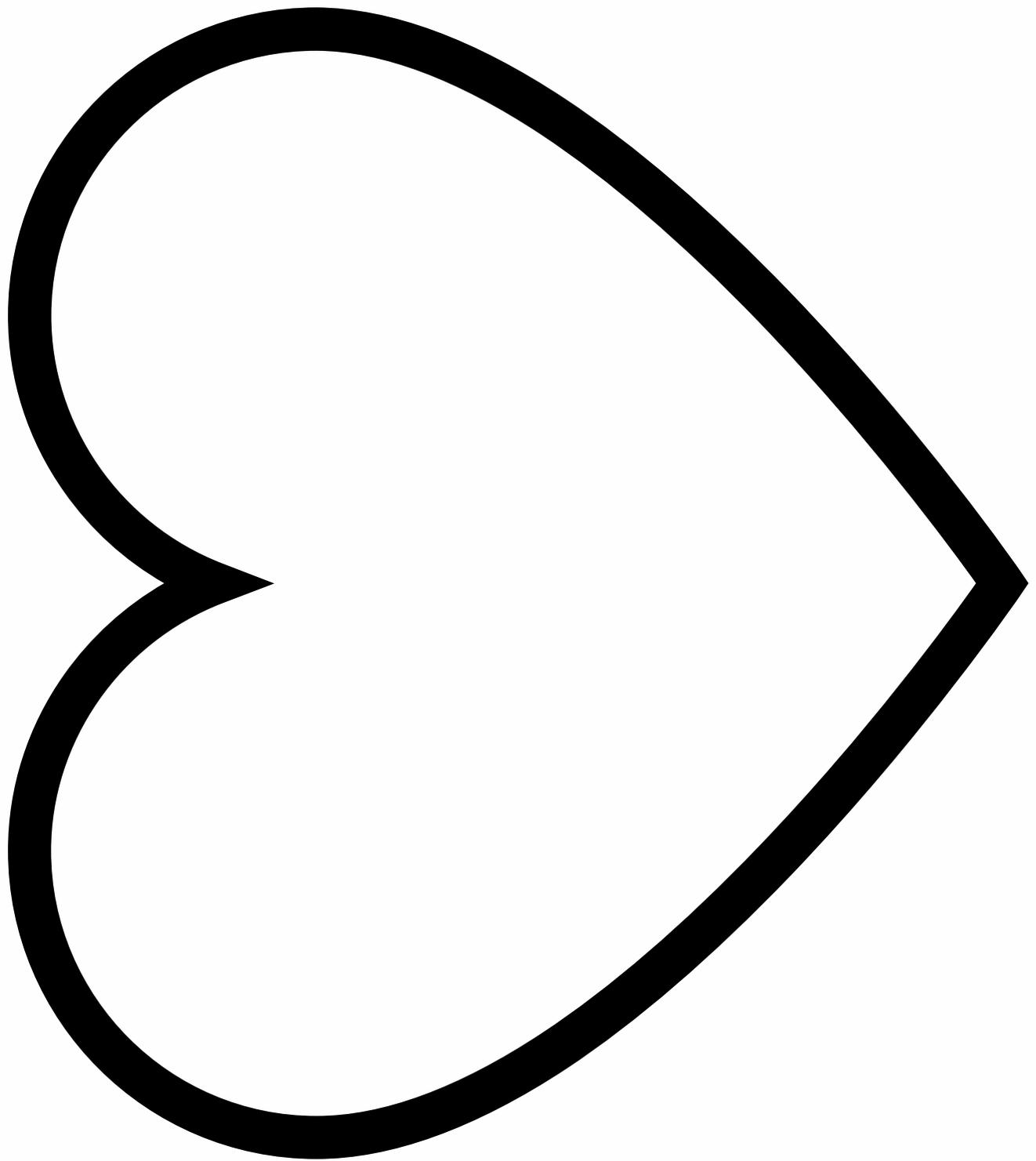
Antes de hacer el mandala del corazón

- *¿Sabías que nuestro corazón puede sentir muchas cosas a la vez? Me pregunto si has sentido algo importante últimamente.*
 - *Si pudieras elegir un color para un sentimiento hoy, ¿cuál sería?*
 - *Después de hacer el mandala del corazón*
- *¿Qué colores elegiste? ¿Qué significan para ti?*
 - *¿Hubo partes del corazón que fueron fáciles de llenar? ¿Y las difíciles?*
 - *¿Qué es algo que quieres que los demás sepan acerca de tus sentimientos o de tu mandala del corazón?*
 - *¿Me pregunto si hay algún lugar donde puedas poner esto para compartirlo con otros?*

Adaptaciones:

- Para los niños que necesitan alternativas al procesamiento verbal, esto puede hacerse como una rutina de control. Tenga varios corazones impresos y listos. Si un niño quiere compartir sus sentimientos sin necesidad de una actividad facilitada, considere dejar cartulina y corazones en un área común de su habitación para que puedan crear según sea necesario.
- ¿Tienes un hijo/a creativo/a y con mucha tecnología? ¡Invítalo/a a usar un programa digital para crear su corazón!
- Invite a los niños mayores a escribir poemas, palabras o historias en su corazón.
- Si hay recursos disponibles, cree una experiencia sensorial incluyendo diferentes texturas, telas y materiales.

Agradecimientos y citas: Esta actividad ha circulado como una intervención de apoyo al duelo y de aprendizaje socioemocional durante muchos años adoptando varias adaptaciones en función de las necesidades del grupo.



ROMPIENDO PLATOS

Objetivo: Proporcionar una liberación física, segura y simbólica de emociones intensas —como la ira, el dolor, el miedo o la frustración— mediante la expresión creativa y la destrucción controlada. Esta actividad ayuda a las personas a exteriorizar la tensión emocional interna y a crear un espacio para la sanación y la reflexión.

Qué apoya: regulación emocional, procesamiento somático, expresión simbólica, agencia, liberación del duelo.

Materiales:

Platos de cerámica

- Marcadores permanentes de colores
- gafas de seguridad
- Guantes
- Una lona o sábana para atrapar los escombros
- Pared o suelo seguro y despejado para romper platos

Instrucciones:

- Como preparación, cree un espacio seguro. Coloque la lona y los materiales de seguridad. Asegúrese de que haya un límite físico alrededor de la zona de frenado. Revise las normas básicas de seguridad.
- Comience el grupo estableciendo la intención. Pida a los jóvenes que reflexionen sobre los sentimientos o experiencias que desean liberar (por ejemplo, ira, pérdida, miedo, vergüenza, culpa, tristeza).
- Usando marcadores Sharpie, invítelos a escribir palabras, nombres, frases o dibujar símbolos que representen esos sentimientos o experiencias en su plato de cerámica.
- Reconócelos y animelos a tomarse un momento para sostener el plato, notar el peso y considerar lo que significa soltarlo. Antes de romper los platos, comparte ese sentimiento: la emoción, el enojo o el llanto son reacciones normales.
- De uno en uno, permita que los jóvenes arrojen su plato contra la pared o el suelo designados con la intención de liberar lo que está escrito.
- Pausa y reflexión: después de que cada persona rompa su plato, ofrezca un momento de silencio o respiración lenta antes de continuar.

Discusión:Antes de romper el plato

- *¿Cuáles son algunos sentimientos o experiencias que desearías poder dejar ir o expresar en voz alta?*
 - *¿Qué se sentiría al lanzar algo sin tener que explicarlo ni arreglarlo?*
 - *Me pregunto si hay algo en tu agenda que te resulte difícil de soltar. ¿Y qué tal algo que te resulte fácil?*
 - *Después de romper el plato*
- *¿Qué notaste en tu cuerpo antes y después de romper el plato? ¿En qué parte del cuerpo lo sentiste?*
 - *¿Cuáles fueron algunos sentimientos que surgieron después?*
 - *¿Me pregunto si algo te sorprendió cuando lo lanzaste?*
 - *Me pregunto si hay algo que aún quieras llevar y qué puede quedar roto en el plato.*

Adaptaciones:

- Para opciones que no incluyan romper algo, considere escribir cómo se sienten en un papel o un plato de papel. Después, permita que los niños lo rompan, desmenucen o recorten. Como alternativa, puede pedirles que moldeen con arcilla lo que quieran liberar y que la aplasten con las manos.
- Las necesidades sensoriales adicionales podrían considerar el uso de protección auditiva.

Consejo del facilitador: Debido a la liberación, esta actividad puede despertar emociones inesperadas. Manténgase presente, en sintonía y permita momentos de tranquilidad o emoción sin necesidad de fijarse.

SOSTENIENDO AMBOS SENTIMIENTOS

Objetivo: Los niños y las familias afectados por una pérdida estigmatizada pueden experimentar diversas emociones. Por ejemplo, un niño podría compartir que no está seguro de poder llorar a su ser querido y aún sentirse feliz; o que lo extraña y se siente seguro sin él en casa. Esta actividad busca ayudar a los niños y las familias a normalizar la experiencia de dos pensamientos o sentimientos que parecen no estar relacionados.

Qué apoya: Pensamiento dialectal, promueve una mentalidad flexible.

Materiales:

Copia del folleto

- O... Si está disponible: Mis colores, mi círculo - Libro de colorear para niños
- Marcadores/crayones/lápices de colores

Instrucciones:

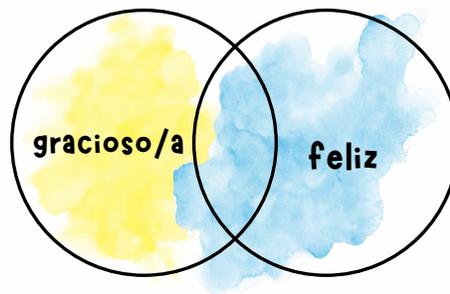
- Empiecen pidiendo a los niños que nombren diferentes sentimientos. En primaria, podrían disfrutar diciendo cada uno de una manera que refleje el sentimiento (por ejemplo, si están emocionados, saltan; si están enojados, fruncen el ceño con furia... déjenlos elegir).
- Tómate un momento para reconocer que todos los sentimientos están bien, incluso aquellos que se sienten pesados.
- Si alguien ha tenido más de un sentimiento, compártalo. Empieza con ejemplos sencillos, como "tonto y feliz", o "enojado y triste".
- Comparte cómo a veces incluso podemos albergar dos sentimientos que parecen no ir juntos, como preocupación y seguridad (por ejemplo, me preocupa que mi ser querido se enferme y se lastime, pero me siento seguro con mis abuelos).
- Conversa sobre otros sentimientos que te resulten difíciles de tener al mismo tiempo. Dedicar de 3 a 5 minutos a conversar y evaluar la comprensión. Acepta que está bien tener dos sentimientos opuestos.
- Usando la hoja de trabajo, pídeles que colorean dos sentimientos y los relacionen con una ocasión en la que hayan experimentado algo similar. Dale tiempo para que expresen sus sentimientos.
- Invita al niño a compartir si se siente cómodo.

Discusión:

- Me pregunto si alguien ha sentido más de una sensación a la vez. ¿Cómo fue? Si es en grupo, tómense un tiempo para establecer conexiones y validar las diferencias.
- ¿Qué sentimientos se llevan bien? ¿En qué momentos podríamos sentirlos?
- ¿Cuándo sentiste que dos sentimientos no iban juntos?
- Sentir dos sentimientos incompatibles es normal, incluso cuando son difíciles. ¿Qué te ayuda cuando experimentas eso?

Adaptaciones:

- Intenta llevar tiza a la acera y crear los círculos del folleto. Pide al niño que se pare en un círculo y represente la sensación. Pídele que se pare en el otro círculo y que comparta la sensación de nuevo. Invítalo a pararse en el centro, donde se superponen los círculos, y que muestre cómo se ve o se siente.
- No olvides modelar y compartir si corresponde.

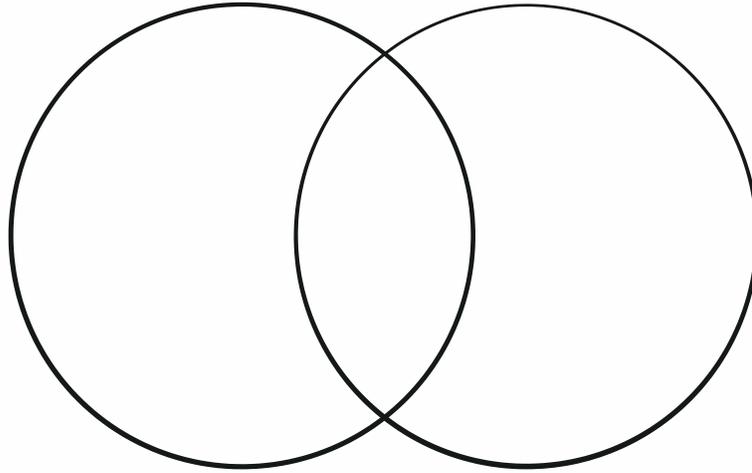


Me siento gracioso/a y feliz cuando
Mis primos vienen a jugar y hacemos bailes.

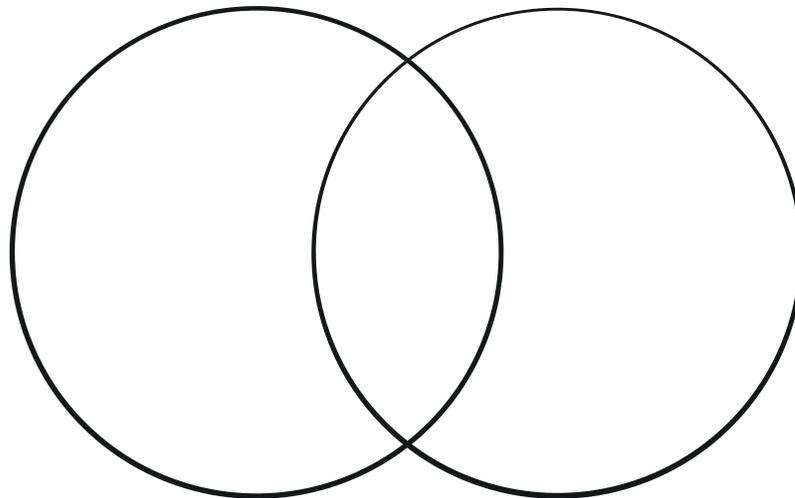


Me siento preocupado y seguro cuando
Mi mamá se va de viaje y yo estoy en casa.

Usa los círculos para mostrar dos sentimientos que has tenido sobre tu persona u otras cosas que están sucediendo en este momento.



Me siento _____ y _____ cuando



Me siento _____ y _____ cuando

EL DUELO EN MI CUERPO

Objetivo: Esta actividad concientiza sobre las diferentes maneras en que el duelo impacta al ser humano en su totalidad, incluyendo el cuerpo. Esto proporciona educación y autoconciencia sobre la respuesta del cuerpo al duelo. Esto también ayuda a normalizar las respuestas y a dismantelar la percepción de que el duelo solo se relaciona con los sentimientos.

Qué apoya: Respuestas somáticas al duelo, normaliza reacciones corporales, desarrolla oportunidades para un afrontamiento saludable en relación con el cuerpo.

Materiales:

Copia del folleto

- Marcadores/Plumas/crayones/lápices de colores/pegatinas

Instrucciones:

1. Hable sobre cómo el duelo y nuestros sentimientos también pueden manifestarse en nuestro cuerpo. Pongamos como ejemplo cómo a veces nos duele el estómago cuando estamos nerviosos o cómo nos duele la cabeza cuando estamos preocupados.
2. Comparte que el dolor puede manifestarse en nuestros cuerpos.
3. En el folleto, permita que los niños dibujen dónde sienten el dolor en su cuerpo cuando aparece.
4. Tenga una discusión para compartir todas las diferentes formas en que puede aparecer.

Discusión:

¿Puedes pensar en un momento en el que estuviste realmente triste, enojado o preocupado y lo sentiste en alguna parte de tu cuerpo?

El duelo es más que solo sentimientos; también puede manifestarse físicamente. ¿De qué maneras tu cuerpo podría sentir el duelo?

(Ejemplos para ofrecer si es necesario: opresión en el pecho, cuerpo cansado, dolores de cabeza, malestar estomacal, corazón acelerado, no querer comer)

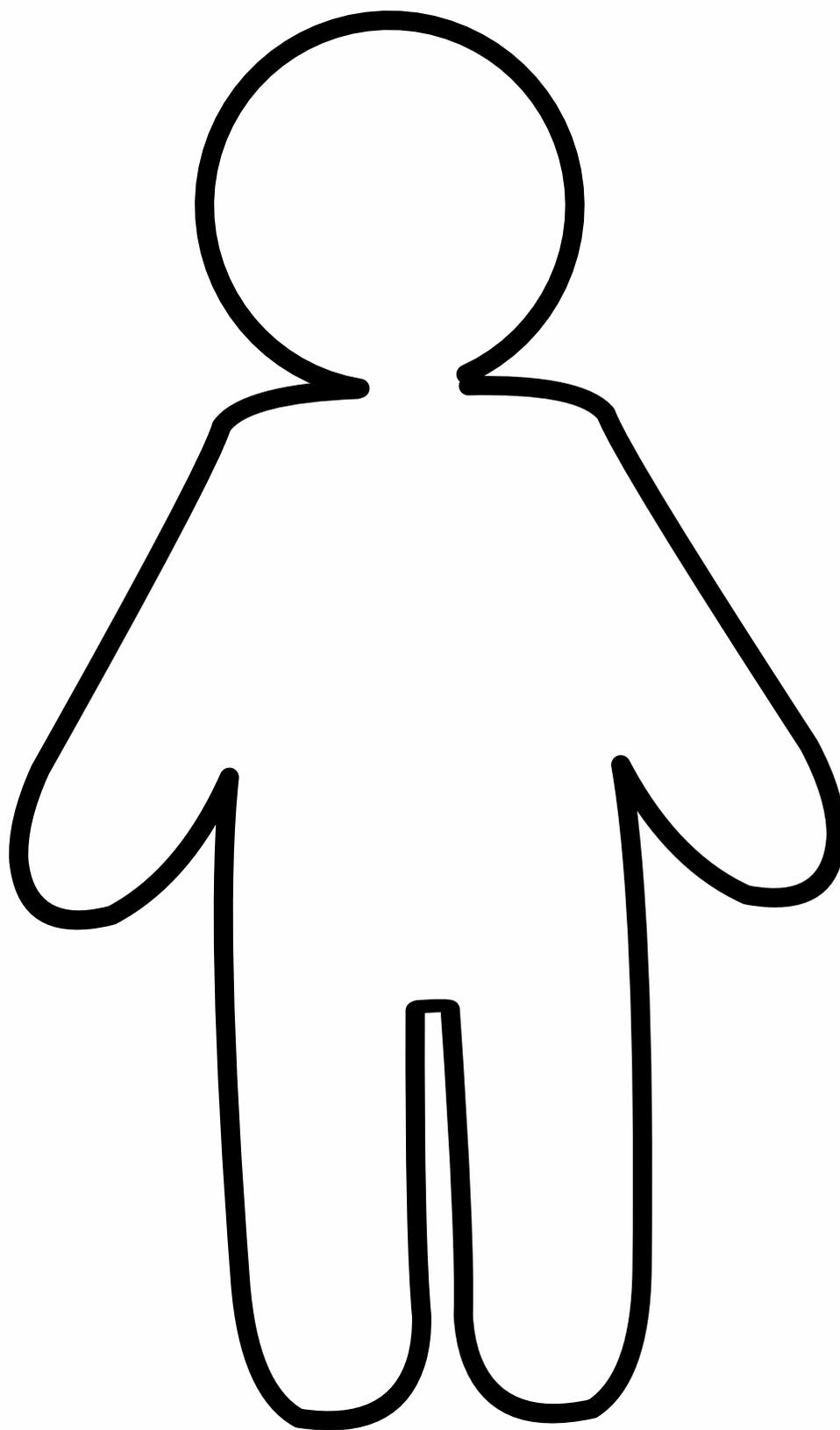
Si tu cuerpo pudiera hablar cuando estás de dolor, ¿qué crees que diría?

¿Por qué crees que es importante notar dónde sentimos las cosas en nuestro cuerpo?

¿Hay algo que ayude cuando el dolor aparece en tu cuerpo?

Adaptaciones: ¿Se sienten creativos? Busquen papel de estraza y pídanles a los niños que delinee su cuerpo. Usen pintura y materiales de arte para crear su dibujo.

Agradecimientos y citas: Esta actividad fue creada por la Dra. Melissa Lunardini, Radical Grief.



CAJA DE RECUERDOS

Objetivo: Esta actividad puede realizarse en conjunto o los jóvenes pueden crear su propia caja de recuerdos. Esta caja es una forma de honrar a su ser querido fallecido. Decoren el exterior y el interior de la caja con símbolos, colores y cualquier cosa que les recuerde a su ser querido. Después, pueden llenar la caja con recuerdos, cartas, fotos y otros objetos especiales.

Lo que apoya: una conexión significativa y duradera con los fallecidos, la preservación de los recuerdos, el duelo sin límite de tiempo y la creación de significado.

Materiales:

- Preparación: Esta actividad creativa puede ser un desastre. Cubre las mesas con sábanas desechables o realiza esta actividad al aire libre.
- Una caja de cualquier tipo. Cajas de madera, cartón o incluso una caja de zapatos. Los materiales con los que quieras decorar determinarán la resistencia que necesita la caja.
- Pinturas y pinceles
- Marcadores/Plumas/Lápices
- ¿Algún artículo especial, brillantina, pegatinas, que los jóvenes se sientan inclinados a usar?

Instrucciones:

1. Explique que, a veces, cuando extrañamos a alguien, buscamos objetos especiales, canciones o sus objetos favoritos para conectar con él o ella. Pida a los jóvenes que compartan cuáles podrían ser algunos de esos objetos.
2. A veces puede ser algo tan pequeño como su color favorito, su equipo deportivo favorito o algo que suelen decir todo el tiempo.
3. Comparte que pueden decorar su caja de una manera que honre a su persona y/o su dolor.
4. Permítales tiempo para crear.
5. Permita que los jóvenes tengan tiempo para compartir su caja de recuerdos.
6. Comparta que pueden continuar creando su caja a medida que sus sentimientos y pensamientos también continúan.

Discusión:

- *¿Me pregunto si hay algún artículo que le gustaría poner en la caja?*
- *¿Dónde crees que podrías poner esta caja de recuerdos?*
- *¿Hay momentos especiales en los que crees que esta caja te ayudará?*
- *¿Esta caja será para ti o hay personas con quienes te gustaría compartirla?*

Adaptaciones:

- Esta actividad puede realizarse con el tiempo para añadir elementos especiales según se desee. Crea momentos para reconocer y normalizar cómo el duelo y las historias de los jóvenes pueden cambiar con el tiempo, a la vez que se mantiene la conexión con su persona.
- La pérdida relacionada con el consumo de sustancias puede generar muchas preguntas, falta de recuerdos positivos y otras incertidumbres. Esta caja puede usarse como medio de comunicación. Colóquela en un lugar común. Tenga a mano hojas de papel y algo para escribir. Si el joven tiene preguntas sobre su persona o necesita apoyo adicional, puede escribirlas en la hoja de papel y colocarlas en la caja. Acuerden un horario para revisar la caja diaria o semanalmente para ver si hay nuevas notas y dediquen tiempo a sentarse juntos y compartir.
- Si la persona aún está viva, este alambique puede adaptarse como una caja de recuerdos dedicada a alguien que está vivo, pero no está presente.

Agradecimientos y citas: Esta actividad ha sido una de las favoritas entre los jóvenes. Se ha utilizado en organizaciones de apoyo al duelo y campamentos de todo el mundo.



Ejemplos de diversas cajas que se pueden convertir en una caja de recuerdos: una caja de zapatos, una de fotos o una de cartón.

MI MAPA DEL DUELO

Objetivo: El duelo no es un proceso lineal, es decir, no tiene un plazo definido. Creer que hay un final puede hacer que los niños y las familias se pregunten cuándo lo superarán o cuándo terminará el duelo. Esta actividad es una forma creativa de mostrar cómo el duelo, como un mapa, puede verse de muchas maneras diferentes, con sus momentos álgidos y sus momentos más difíciles. Los niños pueden crear su propio mapa para mostrar el panorama de su experiencia.

Lo que apoya: El duelo es un proceso continuo, validación de una gama de emociones y expresiones, modelo de proceso dual y no lineal de duelo.

Materiales:

- Gran trozo de papel
- Varios materiales de arte: marcadores/bolígrafos/acuarelas/lápices de colores
- Opcional: pegatinas y purpurina.

Instrucciones:

1. Empieza preguntando para qué se usan los mapas. Dedicar de 3 a 5 minutos a generar un debate sobre las diferentes características y elementos que puedes encontrar en un mapa.
2. Comparte cómo el duelo puede manifestarse de muchas maneras diferentes. Tiene altibajos, y el mapa de cada persona (al igual que en todo el mundo) es diferente.
3. Explícales que podrán crear su propio "Mapa del Duelo". Pueden usar todos los diferentes terrenos y áreas para describir diferentes sentimientos y áreas de su duelo. Algunos lugares pueden ser emociones, pensamientos, cambios en las amistades o las cosas que los apoyan (como personas, objetos especiales o lugares).
4. Dar tiempo para crear su actividad
5. Invita al niño a compartir y, si lo hace en grupo, crea conexiones con otros compañeros.

Discusión:

- *¿Cuáles son algunas áreas en un mapa que podrían representar un sentimiento diferente o parte de tu historia?*
- *¿Hay lugares en tu mapa en los que pasas mucho tiempo?*
- *Me pregunto si hay zonas en tu mapa que desearías no tener. ¿Zonas que te gustaría tener?*
- *¿Qué te ayuda cuando estás en ciertas partes de tu Mapa del Duelo?*

Adaptaciones: para los adolescentes esto puede ser una discusión sencilla.

FECHAS ESPECIALES

Objetivo: El duelo es continuo. A lo largo del año, puede haber fechas en las que el duelo se presenta en oleadas. Muchas personas piensan en las festividades debido a las intensas reuniones y rituales. También pueden ser cumpleaños, el día del fallecimiento de una persona, aniversarios o incluso el Día del Padre o de la Madre. Esta actividad busca crear actividades que conmemoran esas fechas, oportunidades para crear o reforzar rituales y honrar las necesidades de esos momentos.

Qué apoya: rituales, tradiciones, conexión duradera con los fallecidos, narración de historias

Materiales:

Copia del folleto

- Pluma/Lápiz

Instrucciones:

1. Comience la actividad hablando sobre fechas especiales que la gente podría celebrar (cumpleaños, días festivos, Año Nuevo, etc.). Reflexionen con el grupo si su dolor se siente más intenso o más presente en estas u otras festividades.
2. Tenga una pequeña discusión sobre cuáles podrían ser esos días.
3. En su hoja, pídeles que escriban todas las fechas especiales para ellos, en las que se acuerden de ellos o eventos especiales. Usen la indicación para crear un espacio donde validen sus sentimientos.
4. En familia o individualmente, hablen sobre cómo pueden honrar el duelo de la persona fallecida. Algunas de estas maneras pueden hacerse individualmente o en grupo. Busquen un espacio para honrar todas las necesidades únicas.

Discusión:

- *¿Hay alguna tradición, rutina o cosas que hagas que te recuerden a ellos o te hagan sentir conectado con ellos?*
- *¿Alguna vez has hecho algo especial en su cumpleaños u otra fecha importante? ¿Cómo fue para ti?*
- *Si pudieras crear una nueva tradición o ritual para recordarlos, ¿cuál sería? ¿Quién te gustaría que formara parte?*
- *¿Qué crees que es importante (o no importante) para seguir recordando a alguien que ha fallecido?*

Adaptaciones:

- Compre un planificador familiar: cree un espacio donde se puedan compartir las fechas y planificar los días. Incluso puede incluir días en los que las personas sepan que necesitan un "Día de Duelo", que podría ser un momento valioso a solas o apoyo adicional.
- Agréguelo al calendario de su teléfono: cree recordatorios anuales para ayudar a registrarse con los jóvenes.

Días especiales

ENE

FEB

MAR

¿Cuáles son algunos días especiales que te recuerdan a tu persona? **ABRIL**

FECHA

SENTIMIENTOS

COSAS QUE PUEDES HACER...

MAYO

JUNIO

JULIO

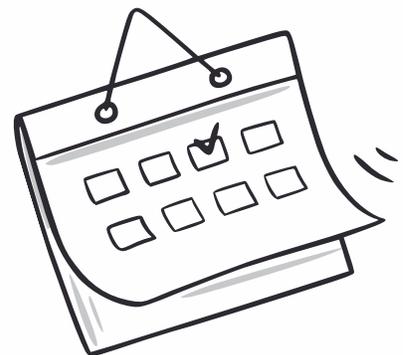
AGOSTO

SEPTIEMBRE

OCT

NOV

DIC



DEBERÍA HABER PODRÍA HABER HABRÍA

Objetivo: Brindar un espacio reflexivo y expresivo para que las personas identifiquen sus "debería", "podría" y "querría" tras una pérdida. Esta actividad ayuda a exteriorizar la culpa, la vergüenza o el arrepentimiento internos e invita a un replanteamiento compasivo, fomentando la liberación emocional y brindando oportunidades para la autocompasión.

Qué apoya: Autocompasión, procesamiento cognitivo, integración del duelo, conciencia emocional, agencia.

Materiales:

Copia del folleto

- Pluma/lápices/marcadores

Instrucciones:

1. Explícales que el duelo viene acompañado de pensamientos como: "Debería haber llamado más" o "Podría haberlo evitado". Estos pensamientos, aunque sean difíciles, son normales y no son los únicos que los sienten.
2. Invite a los jóvenes a escribir una o más palabras en cada área que completen las oraciones en torno a lo que deberían, podrían y habrían hecho o querido.
3. Tómese un momento para observar la habitación y evaluar las necesidades.
4. Invite a los jóvenes a compartir si lo desean y a establecer conexiones si es posible.
5. Si corresponde, pida a los jóvenes que rompan el papel y lo guarden en un lugar seguro si es algo que aún están procesando. Permítales elegir. Recuerden que no hay nada que arreglar ni rescatar.

Discusión:

- *Me pregunto si alguien ha sentido alguna vez esos "debería haber", "podría haber" y "habría"; ¿cómo se manifestaban?*
- *¿Crees que los demás se sienten así cuando muere alguien a quien aman?*
- *¿Hay cosas que sabes que no pueden ser tu culpa o que podrían haber cambiado, pero aún así desearías poder hacerlo?*

**Debería
haber**

Podría haber

Habría

MI DUELO EN 7 PALABRAS - POEMA

Objetivo: Apoyar a los jóvenes para que expresen parte de su historia, sentimiento o experiencia de duelo con solo siete palabras. Esta restricción creativa fomenta la claridad, la reflexión emocional y la búsqueda de significado, utilizando metáforas, la memoria y la voz personal. Los jóvenes y sus familias encuentran oportunidades para analizar el lenguaje e identificar palabras relevantes para su experiencia.

Qué apoya: Expresión narrativa, creación de significado en el duelo, agencia en la expresión creativa y afrontamiento.

Materiales:

- Palabras magnéticas
- Bandeja de metal (si está disponible)

Instrucciones:

1. Distribuye las fichas magnéticas sobre una mesa. Si te sirve de ayuda, distribúyelas por donde los jóvenes puedan caminar y elegir.
2. Explíqueles que es una actividad para ayudarlos a contar su historia o hablar sobre su dolor a partir de las fichas de palabras magnéticas que están sobre la mesa.
3. Explique que no hay una forma correcta o incorrecta de hacer esto y que pueden crear frases, oraciones o tener palabras que representen su dolor (pasado, presente o incluso esperanza para el futuro).
4. Después de darles tiempo a los jóvenes para buscar y crear su poema de 7 palabras, invítelos a compartirlo si se sienten cómodos y a brindar sus ideas.
5. Ofrézcales un momento para escribir su historia o ampliarla en su propio diario y tiempo.

Discusión:

- *Si pudieras decir una cosa sobre tu persona/dolor usando unas pocas palabras, ¿cuáles serían?*
- *¿Cómo nos ayudan las palabras a contar una historia?*
- *¿Me pregunto si hubo algo difícil o fácil en las palabras que elegiste?*
- *¿Notaste algo nuevo sobre tu dolor al compartirlo de esta manera?*

Adaptaciones: Esta actividad puede adaptarse para apoyar a familias afectadas por el consumo de sustancias. La consigna puede ser "7 palabras sobre/para la adicción" o "7 palabras sobre mi familia/sobre mí". También puede considerarse cambiar el número de palabras según el desarrollo y las capacidades del joven/grupo.

Agradecimientos: Esto se puede observar en la historia de la literatura como una forma de expresión a través de Hemingway y la historia de Sis-word. Existe un sitio web llamado paininsixwords.com inspirado en «What's Your Grief».

CARTA A MI PERSONA

Objetivo: Ayudar a niños y adolescentes a expresar sus pensamientos, sentimientos, preguntas o recuerdos sobre alguien que ya no está presente de forma constante, ya sea por fallecimiento, adicción, separación, encarcelamiento o distancia emocional. Escribir una carta ofrece una forma segura y personal de expresar lo que podría parecer inacabado, no dicho o continuo.

Lo que apoya: Aborda muchas formas de pérdida y duelo (primario y secundario), duelo desposeído validado, pérdida ambigua y vínculos continuos.

Materiales:

- Papel o papelería de su elección
- Pluma/lápices/marcadores
- Pegatinas u otras decoraciones de papelería opcionales

Instrucciones:

- Explícales que esta es una oportunidad para escribirle a alguien importante: alguien a quien extrañan, en quien piensan, que los confunde o que tiene algo que aún quisieran decirle. Hazles saber que esta persona puede estar viva o fallecida, presente o distante.
- Ofrezca frases iniciales dinámicas e inclusivas (véase la discusión más adelante). Deje que los jóvenes elijan las que se ajusten a sus sentimientos y a su historia.
- Invite a los jóvenes a comenzar con "Querido..." y a escribir el nombre o el rol de su persona. Pueden usar nombres reales, apodosos o títulos como "Mamá", "Hermano", "Mi Persona" o "El Tú que Extraño".
- Dale suficiente tiempo y espacio. Permite el silencio, la música o el apoyo individual. Deja que escriban, dibujen o dicten.
- Una vez terminado, ofrezca opciones: doblarlo, sellarlo en un sobre, guardarlo en una caja de recuerdos, leerlo en voz alta, mantenerlo privado o destruirlo.

Discusión:

- Indicaciones para cartas
 - Extraño la forma en la que...
 - A veces me siento enojado porque...
 - No entiendo por qué tú...
 - Si pudieras escucharme, me gustaría que supieras...
 - Me pregunto si todavía...
 - Aunque no estés aquí, yo...
 - Me duele que...
 - Estoy orgulloso de mí mismo porque...
 - Ojalá pudiera decírtelo...
 - A veces pretendo que eres...
 - Me sentí confundido cuando...
 - He cambiado en estos aspectos...
 - Esto es lo que necesito ahora...

Adaptaciones:

- Para incluir todas las habilidades, permita dibujar, hacer collages o usar imágenes como símbolos para crear una letra.
- Para niños más pequeños o que se benefician de más orientación, considere los ejemplos de oraciones iniciales anteriores ya escritos para ellos.
- Algunos jóvenes prefieren las grabaciones digitales. Pídeles que graben una nota de voz o una plataforma tipo podcast donde puedan compartir sus ideas.
- Si el joven experimentó una relación difícil con sentimientos ambivalentes, normalice las cartas que no sean sobre “amor” o “amabilidad”.

LAS 7 C'S

Las 7 C's se inspiraron en Alanon, grupos de apoyo para adultos afectados por el abuso de sustancias de un ser querido, para ofrecer un nuevo enfoque sobre la adicción. No la causé. No puedo controlarla. No puedo curarlo.

A medida que el mundo comprendió la necesidad de acercar el lenguaje y la comunicación a los jóvenes, Jerry Moe, pionero en programas para niños en recuperación, vio la oportunidad de llenar un vacío. Los trastornos por consumo de sustancias pueden hacer que los jóvenes se sientan impotentes ante la enfermedad. Fue entonces cuando Jerry Moe introdujo las cuatro C que empoderarían a los jóvenes con lo que Sí pueden hacer y controlar ante los diversos desafíos y dificultades. Este cambio ha sido fundamental para trabajar con jóvenes y desarrollar su autonomía y maneras prácticas de abordar su experiencia. Se ha utilizado con la Alianza Nacional para Hijos de Alcohólicos, SAMHSA y Comunidades de Barrio Sésamo - Adicción Parental.

Las actividades de las páginas 65 a 89 son actividades centradas en fortalecer estas áreas.

YO NO LO CAUSÉ

NO PUEDO CONTROLARLO

NO PUEDO CURARLO

PERO...

PUEDO CUIDARME YO MISMO

PUEDO COMUNICAR MIS SENTIMIENTOS

PUEDO TOMAR DECISIONES SALUDABLES

PUEDO CELEBRARME

© Jerry Moe, MA



¿QUÉ ES LA ADICCIÓN?

Objetivo: Esta actividad busca ayudar a los jóvenes a comprender el Trastorno por Consumo de Sustancias como una enfermedad biopsicosocial, utilizando un lenguaje apropiado para su edad. Al comprenderlo como una enfermedad, se reduce el estigma que los rodea como "malas personas".

Lo que apoya: Psicoeducación del Trastorno por Consumo de Sustancias como enfermedad, disminución del estigma

Materiales:

Copia del folleto

- Crayones, marcadores, pluma o lápices

Instrucciones:

1. Presente la palabra "adicción". Pregúnteles si la han oído antes y qué creen que significa. Esto ayudará a evaluar la comprensión del niño desde su perspectiva.
2. Comparte la definición que fue seleccionada por Jerry Moe, en colaboración con Sesame Street in Communities:
3. *Es una enfermedad cerebral que provoca que la persona desee cada vez más drogas o alcohol y no pueda parar. Esta enfermedad altera la forma de actuar de la persona.*
 - a. *Comparte que, como toda enfermedad, necesita tratamiento y ayuda. Explícales que curarla no es tarea de un niño. Además, es una enfermedad que nunca puede ser culpa de un niño.*
4. *Divide la definición en dos espacios para ayudarlos a comprender el lenguaje. Usa las preguntas de discusión a continuación y la hoja de trabajo si quieren dibujar o escribir cómo les pareció.*

Discusión:

- *¿Cómo se ve cuando alguien quiere más y más y no puede parar?*
- *¿Puedes contarnos sobre alguna ocasión en la que hayas notado que alguien actuaba de manera diferente porque estaba atrapado por la adicción?*
- *¿Quién puede ayudar con la adicción si es una enfermedad? (Es decir, médicos, otros profesionales, la persona que toma decisiones saludables... al igual que con otras enfermedades)*

Agradecimientos y citas: Definición extraída de Sesame Street Communities y Jerry Moe.

**Es una enfermedad del cerebro,
que hace que alguien quiera cada
vez más drogas y/o alcohol y no
puede poner un .**

**Esa enfermedad cambia la
forma de actuar de alguien.**

LA ADICCIÓN, EL VILLANO

Objetivo: Cuando un ser querido lucha contra el consumo de sustancias, los niños y las familias pueden enfrentarse al estigma (juicio o vergüenza de los demás), lo que puede hacer que su duelo se sienta invisible o menos válido. Este tipo de duelo no reconocido puede llevar a los niños a creer que su persona o sus sentimientos no importan. Esta actividad ayuda a los niños a comprender que la adicción es una enfermedad, independiente de su persona. Al brindar educación y reducir el estigma, los niños pueden comenzar a liberar la vergüenza y comprender mejor su duelo. Esto se complementa mejor con la Actividad Comunitaria de Superhéroes para mostrar qué vence al villano.

Lo que apoya: disminución del estigma, psicoeducación

Materiales:

- Disfraces o cualquier prenda antigua que se use para disfrazarse.
- Alternativamente, un trozo de papel y marcadores/pluma/lápices.

Instrucciones:

1. Explícales al grupo o a los jóvenes que «las enfermedades pueden dañar el cuerpo». Es como un villano. A veces, cuando alguien consume drogas o alcohol en exceso, no es porque sea malo, sino porque algo llamado adicción es como un villano que engaña a su cerebro. Este villano es astuto e intenta atrapar a la gente, haciéndoles creer que necesitan las drogas o el alcohol para sentirse bien.
2. Pida a los niños que dibujen cómo creen que podría ser Adicción, el Villano. Puede ser cualquier cosa que quieran (por ejemplo, un monstruo, una sombra, un robot, cualquier cosa que imaginen). Piensen en cómo intenta engañar o atrapar a la gente.
3. Después de que terminen de dibujar, invite a los jóvenes a compartir (si lo desean).
4. Ahora, pídeles que dibujen o enumeren de 3 a 5 cosas que les recuerden quién es realmente esa persona bajo la adicción: como amable, divertida, cariñosa o valiente. Si no pueden recordar o identificar rasgos, no hay problema.
5. Refuerce con suavidad que la adicción es la enfermedad del villano y que puede ser muy engañosa, ya que daña el cerebro y cambia la forma de actuar de la persona. (Ver página 67 para la definición).
6. Comparte que, por muy astuto que sea un villano, hay cosas más poderosas que él. La persona atrapada que pide ayuda a expertos y profesionales compasivos es parte de ello.

Discusión:

- *¿Alguna vez has leído o visto una historia con un villano que intenta apoderarse de la mente de alguien o engañarlo?*
- *¿Cómo contraatacó el héroe?*
- *¿Qué tipo de cosas dice o hace este villano para engañar a la gente para que consuma drogas o alcohol?*
- *¿Cómo podría hacer que su persona actúe de manera diferente a como lo haría normalmente?*
- *¿Quién en la comunidad de superhéroes puede superar la adicción? ¿Qué crees que debe suceder primero? (La persona atrapada necesita pedir o necesitar ayuda).*

Adaptaciones: Debido al concepto abstracto y al desarrollo cognitivo, esta actividad se recomienda especialmente para niños de siete años o más. La definición de la página 67 resulta útil.

- Evalúa las necesidades de tu hijo o grupo. ¿Prefieren mover el cuerpo y jugar al superhéroe? ¿Necesitan arrugar el papel y tirar a su villano a la basura? Considera movimientos que puedan proporcionar una liberación ritual o una forma expresiva de afrontar la situación.
- El cuaderno de ejercicios para niños de Circle of Care tiene una página de superhéroes que incorpora estos elementos, que es un acompañamiento alternativo a esta actividad.

Agradecimientos del autor: Esta es una adaptación de una actividad que aprendí en Hazelden Betty Ford con Jerry Moe. Fue una forma poderosa para que los jóvenes despersonalizaran la adicción y el poder de pedir ayuda.

PREGUNTAS EN MI CABEZA Y EN MI CORAZÓN.

Objetivo: Esta actividad ofrece a niños y adolescentes un espacio seguro y creativo para abordar las preguntas sin respuesta o confusas que les surgen durante el duelo. Ya sea que la persona haya fallecido, consuma sustancias o no esté emocionalmente disponible, esta actividad fomenta la expresión emocional, la validación y la reducción de la vergüenza y la incertidumbre.

Qué apoya: pérdida ambigua, expresión del duelo, construcción de significado, disminución del estigma, psicoeducación y conciencia emocional.

Materiales:

- Una hoja grande de papel para póster. Una cara con la inscripción "corazón" y la otra "mente".
- Notas adhesivas/tiras de papel
- Plumas/marcadores/crayones
- 3 sobres etiquetados: "Todavía me pregunto", "Lo que sé"

Instrucciones:

1. Explique que cuando alguien muere (o reemplace las palabras con "luchas con las drogas o el alcohol" según el enfoque del niño), podemos quedar con muchas preguntas.
2. Algunas preguntas están en nuestro corazón: preguntas emocionales, como ¿me amaron?
 - a. Algunas están en nuestra mente: son preguntas mentales como: ¿Volverán?
 - b. Pida a los jóvenes que escriban las preguntas en notas adhesivas y las coloquen en el papel donde crean que deben ir. Algunas podrían estar en el centro.
3. Invite a los jóvenes a compartir y a ver si pueden responder su propia pregunta. Con base en sus respuestas, pueden colocarla en el sobre de "Aún me pregunto", "Lo que sé" o "Lo que desearía saber". Esta puede ser una herramienta poderosa para comprender dónde los niños podrían necesitar apoyo, educación o recursos adicionales.
4. Busca un lugar donde guardar los sobres y continúa normalizando las preguntas.

Discusión:

- *¿Me pregunto si está bien tener preguntas que no tienen respuestas?*
- *¿Hubo alguna pregunta que te resultó difícil de escribir?*
- *¿Hay preguntas que te gustaría que alguien te ayude a entender mejor?*
- *¿Qué sentimientos o pensamientos surgen cuando piensas en estas preguntas?*

Adaptaciones:

- Considere dibujar en lugar de escribir para jóvenes con limitaciones lingüísticas.
- Haga que el facilitador actúe como escriba y escriba la pregunta para los jóvenes, de modo que puedan concentrarse en procesarla en lugar de escribir.
- Considere convertirlos en sugerencias para diarios de jóvenes mayores.
- Para preguntas relacionadas con el estigma, considere pausas intencionales que desafíen la culpa irracional (por ejemplo, ¿puede ser alguna vez culpa de un niño que un adulto use drogas o alcohol?).

CÍRCULO DE CONTROL Y PREOCUPACIONES

Objetivo: Esta es una actividad que puede ayudar a los jóvenes a desarrollar su autonomía en torno a su entorno y, al mismo tiempo, validar sus preocupaciones e inquietudes por las personas y las cosas que los rodean.

Lo que apoya: Agencia, autonomía, validación de la experiencia y los sentimientos, Trastorno por uso de sustancias como enfermedad, Apoya el “No puedo controlarlo” de las 7 C (página 63).

Materiales:

Copia del folleto

- Marcadores, lápices de colores, crayones u otros útiles

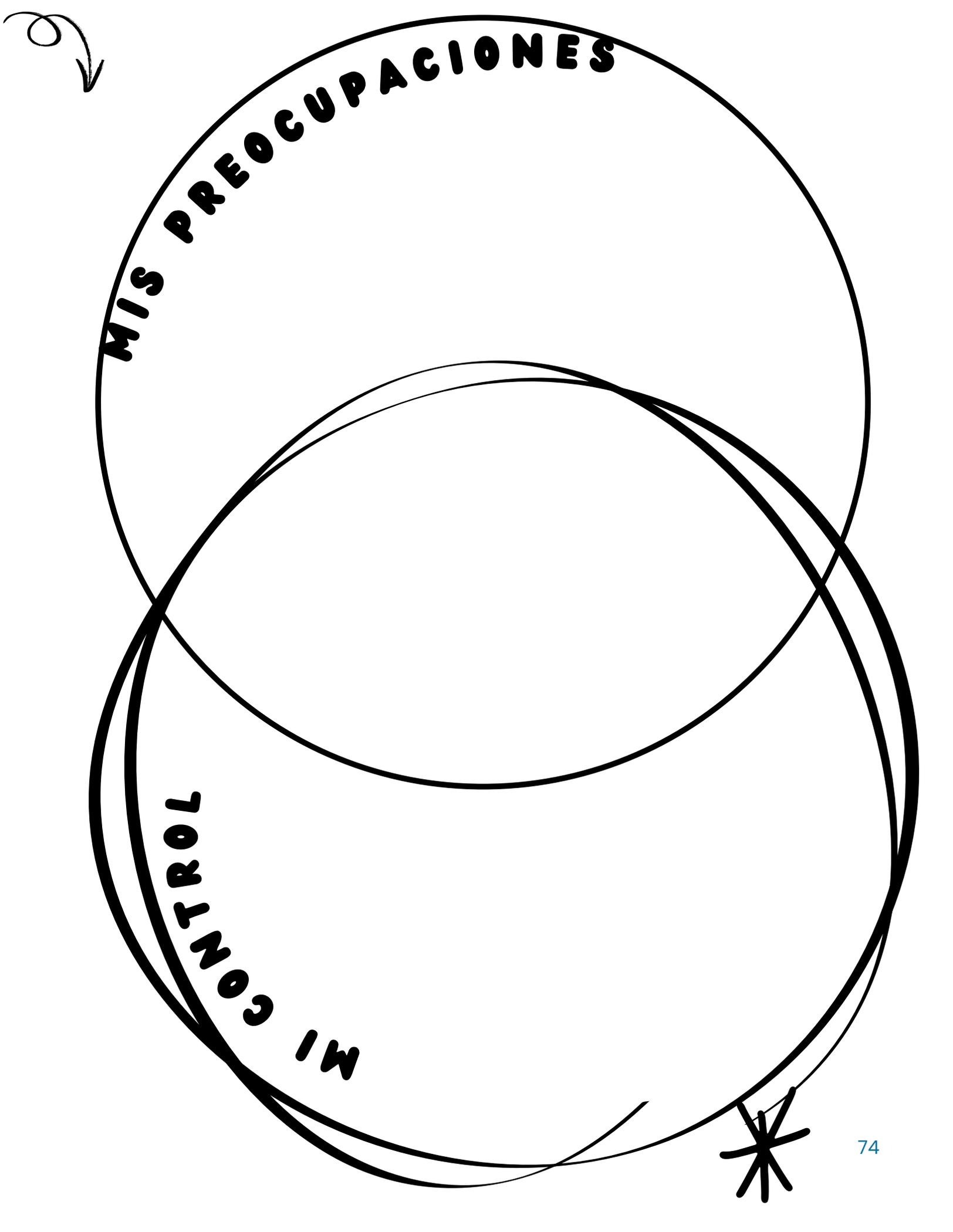
Instrucciones:

1. Tenga materiales y folletos impresos y listos.
2. Empieza por validar que hay cosas que nos preocupan o nos inquietan. Empieza con un ejemplo sencillo: una preocupación podría ser el clima. Las personas no pueden controlar el clima, pero sí pueden ponerse una chaqueta. Destaca el control que tienen sobre sí mismas.
3. Relacione el ejemplo con otras cosas que les puedan preocupar, como personas enfermas, personas moribundas o alguien que consume drogas o alcohol.
4. Pídales que escriban o dibujen sus preocupaciones en el círculo más grande que está fuera de su responsabilidad y que escriban o dibujen en el Círculo de Preocupaciones las cosas que pueden controlar (por ejemplo, tomar descansos, pedir ayuda, etc.). Como facilitador, ayude a diferenciar las dos áreas con ejemplos y definiciones.
5. Hable acerca de cómo, a medida que encuentran más formas de cuidarse a sí mismos, su sensación de preocupación puede sentirse menor.

Discusión:

- *¿Qué cosas están fuera del control de una persona (o del nuestro)?*
- *Comparte una ocasión en la que tuviste una preocupación que no pudiste resolver. ¿Qué cosas pudiste o puedes hacer en esas situaciones? Si te resulta útil, da un ejemplo relacionado con alguien que consume drogas o alcohol, o con alguien que está muriendo.*

Adaptaciones: Esto también se puede hacer como una conversación con niños mayores o con tiza en la calle. Pida a un niño que se pare en cada círculo y converse.



MIS PREOCUPACIONES

MI CONTROL

MI PANEL DE CONTROL

Objetivo: Los niños que han experimentado cambios significativos, estrés tóxico o desafíos pueden experimentar una sensación de imprevisibilidad y falta de control en su entorno. Esta actividad es una forma creativa de promover la autonomía y empoderar a los jóvenes para que tomen decisiones y discernan lo que está bajo su control.

Qué apoya: Promueve la autonomía, aumenta la sensación de seguridad, la conciencia emocional y la toma de decisiones. Apoya el principio de "No puedo controlarlo" de las 7 C (página 63).

Materiales:

- Copia del folleto
- Marcadores, lápices de colores, crayones u otros materiales de arte.

Instrucciones:

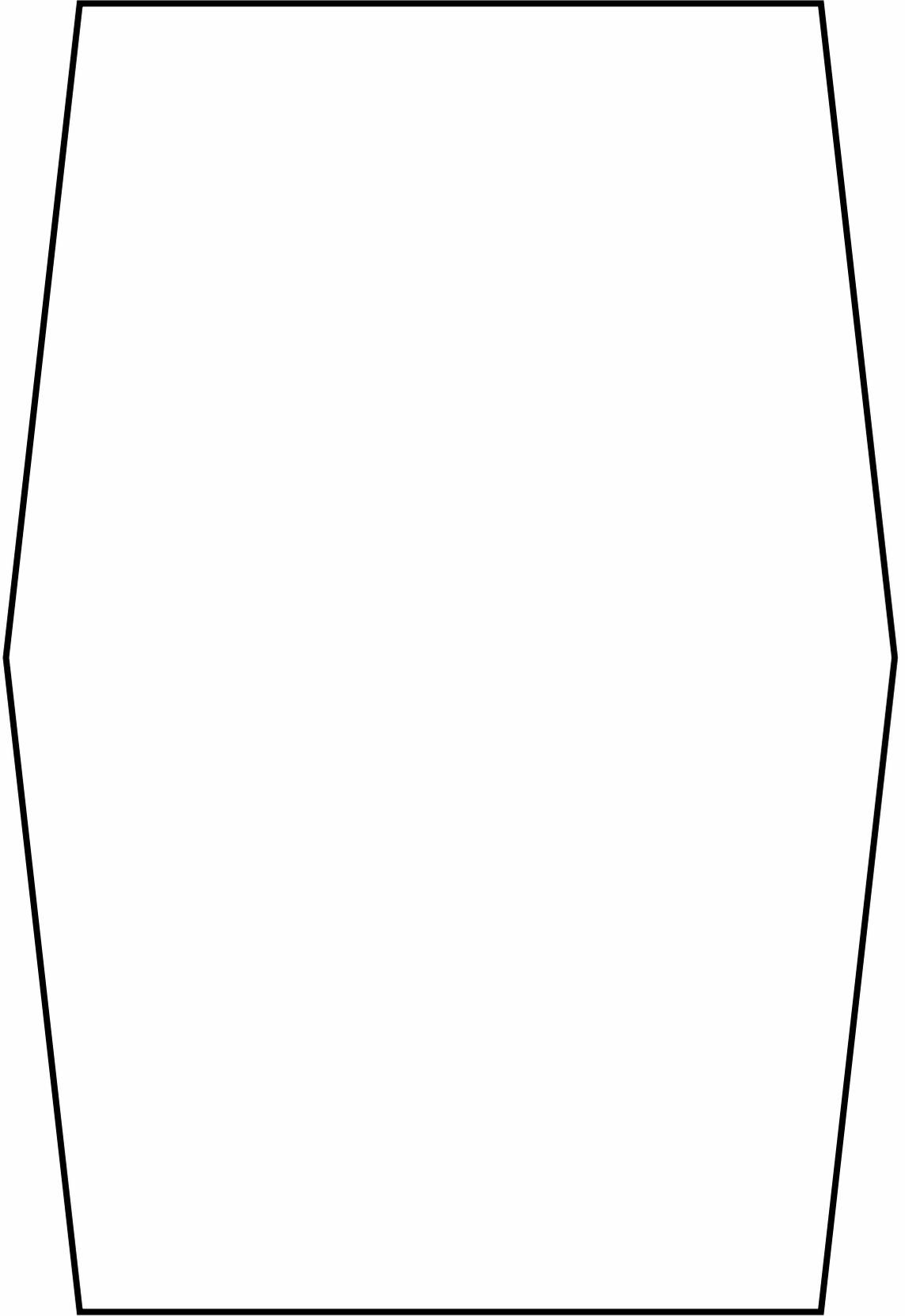
1. Tenga materiales listos y disponibles para los jóvenes.
2. Conversen brevemente sobre qué significa "control" y qué cosas consideran que están bajo su control y cuáles están fuera de él. (Ejemplos: Los jóvenes pueden controlar sus palabras, pero no las de los demás).
3. Pregúntales qué suelen ver en un panel de control (es decir, botones, palancas, luces, etc.). Pídeles que usen la hoja para crear su propia estación de control y que dibujen o escriban lo que pueden controlar.
4. Pregúntele al niño o al grupo si desean compartir su Panel de control.

Discusión:

- *Hay cosas que no podemos controlar, como las palabras o las decisiones de otros. Me pregunto qué podemos controlar en nuestra mente, cuerpo y acciones.*
- *¿Qué son algunas cosas que están en tu panel de control?*
- *¿Hay algo que te gustaría incluir en tu panel de control, pero no puedes? ¿Hay algo en tu panel que te pueda ayudar? (O algo que puedas añadir, como "compartir o escribir mis ideas").*
- *¿Qué es lo que te gusta de tu panel de control?*
- *¿Cómo podrías utilizar tu panel de control en casa? ¿Y en la escuela?*

Adaptaciones: Según el desarrollo, considere convertir esto en un juego de imaginación si no quieren usar papel. Use objetos a su alrededor para crear un panel de control y pídeles que lo representen o compartan cómo lo usarían.

PANEL DE CONTROL



ELEFANTE GRANDE ELEFANTES PEQUEÑOS

Objetivo: El duelo es una respuesta natural a la pérdida. Tras la muerte de alguien, los niños también pueden lamentar pérdidas secundarias, como relaciones, cambios de identidad, sueños, cambios financieros o incluso mudanzas. Esto también puede ocurrir si no hay fallecimiento. Esta actividad ayuda a los niños a identificar cómo han cambiado la familia, los amigos y la vida, y su importancia.

Lo que apoya: Aborda muchas formas de pérdida y duelo (primario y secundario), duelo desposeído validado y pérdida ambigua.

Materiales:

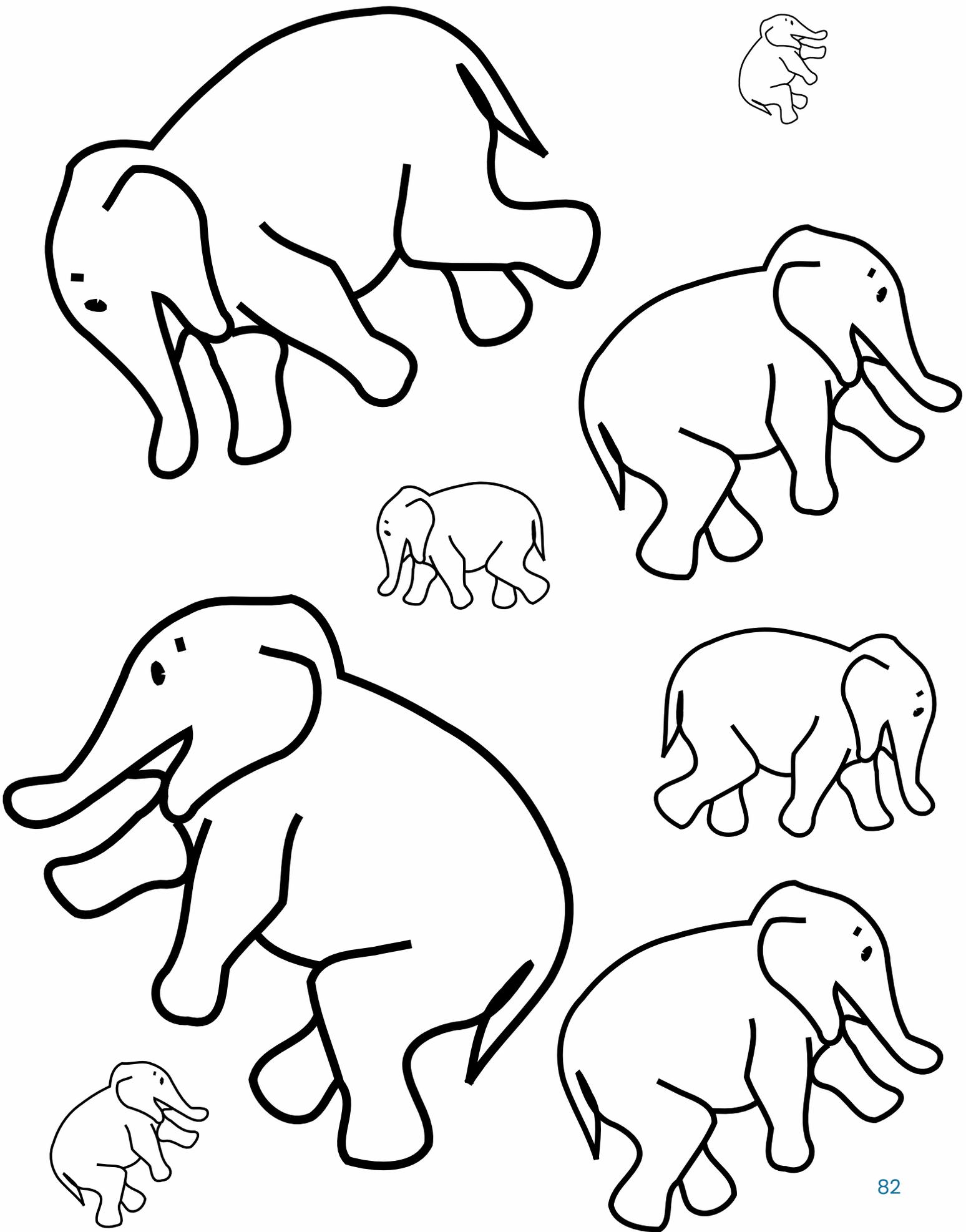
- Copia del folleto
- Marcadores/lápices de colores/crayones/plumas

Instrucciones:

1. Pregúnteles si alguna vez han oído la metáfora que dice “Nadie reconoce el elefante en la habitación”. Permita el debate.
2. Explique cómo los jóvenes y los adultos comparten que su dolor puede sentirse como un elefante donde la gente lo sabe, pero no dice nada ni lo menciona.
3. Hable acerca de cómo a veces esos elefantes pueden ser muchos cambios o pérdidas diferentes (es decir, mudarse con los abuelos, cambiar de escuela o perder amistades).
4. Pídanles que dibujen lo que les falta o han perdido en todos los elefantes. Los elefantes más grandes significan que ha sido más difícil, y los más pequeños, ajustes menores.
5. Invita a los jóvenes a compartir si lo desean.

Discusión:

- *¿Por qué crees que a veces la gente no habla de algo realmente importante que todos sentimos o pensamos?*
- *El duelo también puede sentirse así: como algo grande que está ahí, pero nadie dice nada al respecto. ¿Te has sentido así alguna vez? ¿Cómo fue?*
- *¿Cuáles son algunos ejemplos de "elefantes" que las personas de tu edad podrían cargar y que otros no siempre notan o de los que no hablan? (Ofrece ejemplos si es necesario: perder a un ser querido, mudarse de casa, extrañar a un padre, cambiar de escuela, perder una mascota, perder una amistad).*
- *Piensa en los elefantes de tu vida, grandes o pequeños. ¿Qué representan para ti?*
- *¿Cómo te sentirías si alguien notara tu elefante y te preguntara gentilmente sobre él?*



UNIÓN DE OPCIONES

Objetivo: Este es un juego colaborativo que se puede jugar en familia o individualmente. Cada color representa una categoría diferente en la que los jóvenes pueden representar cómo tomar una decisión saludable y practicar la toma de decisiones. No se trata de quién termina primero, sino del camino hacia decisiones saludables.

Qué apoya: Toma de decisiones, resolución de problemas, empoderamiento y promueve el autocuidado a través de elecciones saludables.

Materiales:

- Copia en color del tablero de juego
- Caramelos codificados por colores
- Un dado

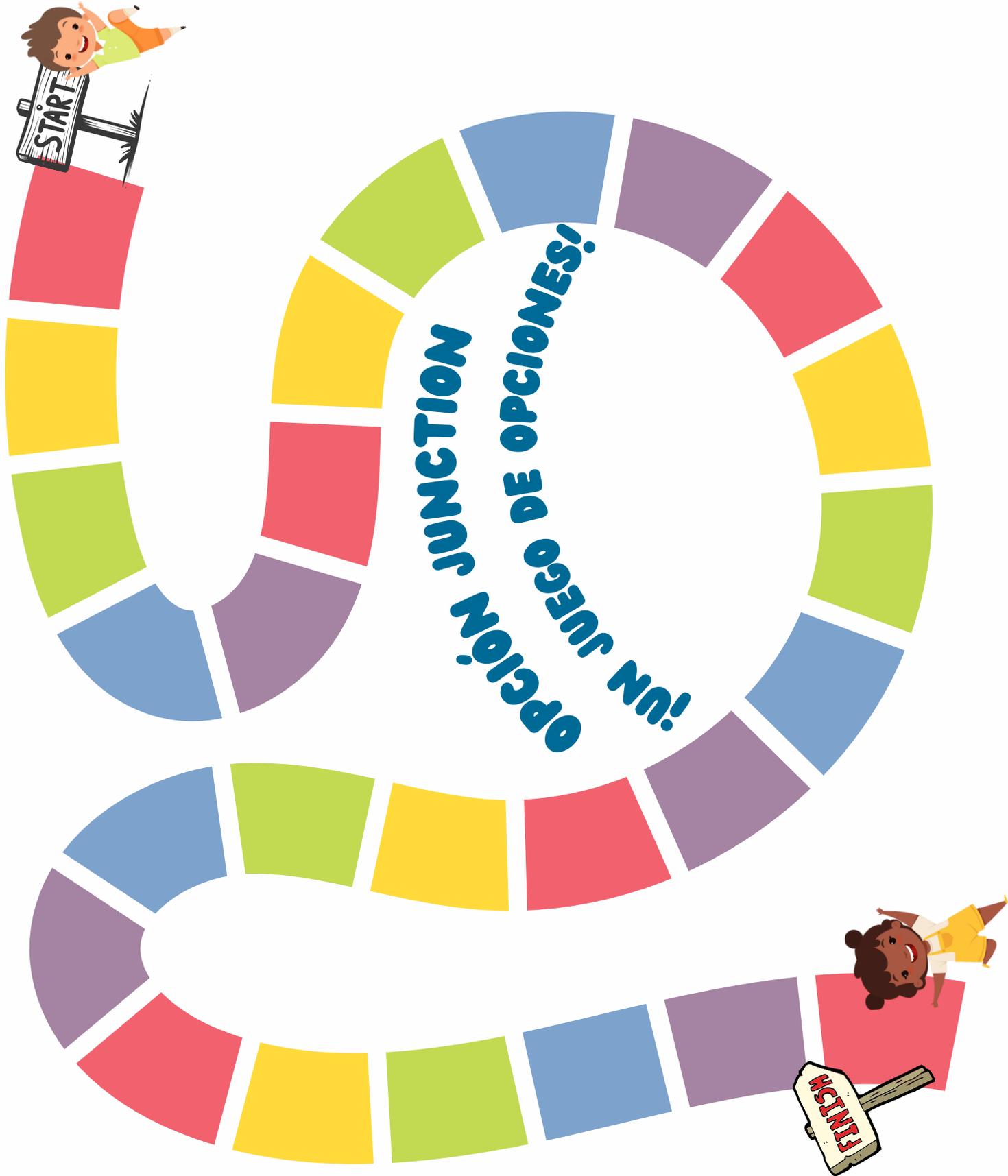
Instrucciones:

1. Imprime el tablero a color. Si puedes imprimirlo en papel más grande, ¡mucho mejor!
2. Usen los dulces de colores para representar cada pieza del juego. Pidan a cada persona que elija su pieza. No usen dos del mismo color para evitar confusiones. Un adulto se encargará de leer la tabla de colores.
3. El orden de quién va primero es del más joven al más viejo.
4. Pida a los jugadores que tiren los dados. Mueva la pieza del juego de dulces al lugar indicado. Con la tabla de colores, lea un escenario de juego de rol a la persona que tiró los dados. Cada escenario terminará con una pregunta que incitará al jugador a crear y elegir una opción saludable.
5. Tras leer la pregunta de la tabla de opciones, el jugador compartirá su respuesta. Los adultos y otros jugadores pueden ayudar si el jugador la solicita.

Discusión:

- *Utilice la tabla de opciones para guiar las preguntas.*
- *Utilice preguntas abiertas para ayudar a fomentar la resolución de problemas.*
- *Si el joven tiene dificultades, cree una palabra clave que indique a un ayudante de confianza. Deje que el niño la cree (por ejemplo, "¡Malvavisco!" o "¡Eeee Gats y ositos de goma!").*

Adaptaciones: Para niños mayores, usen los dados para seleccionar un número y relacionarlo con el escenario de la Tabla de Elección usando los números de colores. Si un jugador saca un 6, es un turno de comodín: puede invertir el juego y crear un escenario de juego de roles para que otra persona lo represente o responda. Para los niños que necesitan movimiento, anímenlos a representar su respuesta en lugar de solo hablarla. No olviden participar: su participación ayuda a crear conexión y modela la toma de decisiones en acción.



1

A M I G O S

- Estás jugando con tus amigos después de la escuela y uno de ellos te invita a ir a su casa. Tu adulto en casa te pidió que volvieras justo después de la escuela. ¿Qué hiciste?
- Estás jugando con tus amigos. Poco a poco, empiezan a molestar a uno de ellos y te das cuenta de que está llorando. ¿Qué harías?
- Acabas de terminar un examen y tu amigo te dice que sacó una A. Tú sacaste una C. ¿Cómo reaccionas ante tu amigo? ¿Qué haces por ti mismo?
- Tu amigo está teniendo un mal día y dice que no quiere hablar. ¿Qué puedes hacer en ese momento para ser un buen amigo? ¿Qué opción podría ayudarlo a sentirse apoyado?
- Un amigo te reta a probar un trago de alcohol. ¿Qué haces?
- Tu amigo empieza a gritar porque está molesto. ¿Qué haces para mantener la calma? ¿Cómo se ve el apoyo sin tener que responderle a los gritos?

2

C U E R P O

- ¿Te sientes muy cansado, pero tus amigos quieren seguir jugando? ¿Qué necesita tu cuerpo? ¿Qué opción te vendría bien?
- Tienes mucha hambre y no sabes qué comer. Vas a la despensa y hay muchísima comida, incluyendo fruta, dulces y muchos bocadillos. ¿Qué eliges?
- Estás a punto de jugar con tus amigos, pero notas que te duele el estómago y cada vez te duele más. ¿Qué decides hacer?
- Alguien te cuenta un secreto que te pone nervioso e incómodo. ¿Qué significan esas sensaciones? ¿Qué puedes hacer para buscar ayuda?
- Estás montando en bicicleta y te caes y te raspas la rodilla. Te duele. ¿Qué te ayudaría después de lesionarte la rodilla?
- Tú y tu amigo/hermano están discutiendo. Te sientes muy enojado y quieres gritar y golpear algo. ¿Qué decides hacer? ¿Qué opciones podrían ayudar a tu cuerpo a calmarse?

3

A F R O N T A M I E N T O

- Te sientes muy triste y quieres estar solo. ¿Cuál es una forma saludable de compartir con los demás ese tiempo que necesitas a solas? ¿Qué podrías hacer para sentirte cómodo en ese tiempo a solas?
- Tuviste un día muy difícil en la escuela y tienes ganas de llorar. ¿Qué haces para desahogarte? ¿Qué personas pueden ayudarte a sentirte apoyado?
- Extrañas a alguien que falleció y sientes una oleada de dolor. ¿Cómo puedes recordarlo? ¿Quién o qué podría ayudarte en este momento?
- Estás preocupado por alguien y no estás seguro de poder hablar de ello. ¿Cuáles son algunas maneras saludables de hablar sobre sentimientos difíciles? ¿Hay alguna manera de expresarse sin palabras?

4

M
E
N
T
E

- Cometes un error y empiezas a pensar que no puedes hacer nada. ¿Qué pensamiento más útil o amable podrías intentar? ¿Qué puedes hacer para recordarte algo en lo que eres bueno?
- Intentas concentrarte en tu tarea, pero tu mente no deja de distraerse, como jugar al aire libre o salir más tarde con amigos. ¿Qué podrías intentar para que tu mente vuelva a donde estás?
- Sigues pensando en algo aterrador que sucedió (o en una película de terror). ¿Qué puedes hacer para sentirte seguro y tranquilo? ¿Cómo puedes relajar tu mente?
- Estás intentando hacer algo por primera vez y tu cerebro empieza a decir: "¡No puedo!". ¿Qué otra forma de hablarte a ti mismo te parece? ¿Qué pequeña cosa puedes hacer en el momento para ayudarte?
- Te sientes disperso y olvidadizo. ¿Qué podría ayudar a que tu cerebro se sienta más descansado?
- Ha sido una semana difícil y empiezas a pensar que las cosas nunca mejorarán. ¿Qué puedes hacer para apoyar tus pensamientos? ¿Cómo puedes recordar lo que salió bien esta semana?

5

E
S
C
U
E
L
A

- No terminaste tu tarea. ¿Cuál es una forma saludable de afrontarlo? ¿Qué puedes hacer la próxima vez para estar más preparado?
- Un compañero te distrae y te cuesta concentrarte. ¿Qué puedes hacer para concentrarte? ¿Cómo puedes manejarlo sin meterte en problemas ni ser cruel?
- Olvidaste algo importante para la escuela, como tu almuerzo o la autorización. ¿Cómo puedes mantener la calma? ¿Qué opciones te pueden ayudar? ¿Hay alguien que pueda ayudarte?
- Te equivocaste en una respuesta en clase y te sentiste avergonzado. ¿Qué puedes decirte para sentirte mejor?
- Tú y tu amigo están hablando durante un examen. ¿Qué pueden hacer para respetar las normas del examen?
- Ves a alguien que está siendo excluido en la escuela. ¿Qué es una decisión saludable en este momento? ¿Hay algo que puedas hacer u ofrecer a esa persona?

AYUDARME A MÍ MISMO / A

Objetivo: Esta actividad puede usarse como juego o para iniciar una conversación y ayudar a los jóvenes a reconocer situaciones, pensamientos y sentimientos en los que tienen un sentido de control. También les ayuda a practicar cómo pedir ayuda cuando la necesitan. Se anima a los adultos a participar para demostrarles que ellos también necesitan ayuda.

Qué apoya: Explorar la interdependencia y la autosuficiencia, la resolución de problemas y promover opciones saludables de las 7 C (página 63).

Materiales:

- Folleto de ayuda
- Tijeras

Instrucciones:

1. Imprima una copia del folleto para cada niño y adulto.
2. Tómate un momento para explicar cómo a veces ocurren cosas que podemos cuidar nosotros mismos y otras en las que podríamos necesitar ayuda. Estas pueden manifestarse de diferentes maneras. Da ejemplos según la edad.
3. Pida a todos que recorten su folleto en tiras. Por turnos, lean los escenarios del folleto de ayuda. Pida al grupo o al niño que muestre cuál necesitaría. Deje espacio para compartir, observar temas y validar.

Discusión:

- *¿Cómo sería estar solo? ¿Qué se siente al intentar cosas por tu cuenta?*
- *Me pregunto en qué parte te gustaría recibir ayuda y qué parte podrías hacer tú mismo.*
- *¿Qué le ayuda a decidir si necesita ayuda?*
- *¿Quiénes son las personas en quienes confías para que te ayuden?*

Adaptaciones: ¡Crea tus propias preguntas! Este es un punto de partida para explorar cómo las situaciones requieren diferentes tipos de apoyo, incluyendo a los adultos. Si esto se hace en familia, permite que el niño use estas tiras durante el día cuando necesite pedir ayuda. Para niños con necesidades neurodiversas o que dudan en verbalizar su apoyo, esta puede ser una alternativa útil.

Folleto de ayuda

Atando mi zapato

Alguien está consumiendo
drogas o alcohol.

Consolando a un amigo
que está llorando

Luchando por comprender
un proyecto

Tener problemas para
conciliar el sueño

Alguien necesita ayuda
para mantenerse a salvo.

Los amigos están discutiendo

Extrañás a tu persona

Alguien está siendo lastimado

Decirle a un amigo que
necesito espacio

Llevar una mochila
pesada

Concertar una cita con
el médico

Decirle a alguien "no"

Planificar una cena o
comida

Puedo hacerlo yo mismo



Quizás necesite
ayuda



Definitivamente
necesito ayuda



COMUNIDAD DE SUPERHÉROES

Objetivo: Es útil comprender la adicción como una enfermedad. Sin embargo, la adicción puede dejar a los niños con sentimientos de impotencia y desesperanza cuando el estigma aumenta el aislamiento. Esta actividad puede mostrar cómo la ayuda puede provenir de diferentes ámbitos en una comunidad de recuperación.

Qué apoya: educación sobre recuperación, creación de recursos

Materiales:

Usando los elementos que te rodean en la habitación

- Adaptación: se puede realizar con una bandeja de arena.
- Adaptación: Hoja de papel

Instrucciones:

1. Presentar la adicción como una enfermedad. Proporcionar la definición (página 67).
2. Explíquele al grupo que puede parecer que es demasiado grande para recibir ayuda, pero que la ayuda llega de muchas maneras para los adultos y los niños.
3. Presenta la idea de lugares donde las personas aprenden a mejorar y a dejar las drogas o el alcohol. Estos lugares son centros de tratamiento y recuperación, y pueden adoptar diversas formas. Son personas serviciales como médicos, maestros, consejeros amables y profesores. Incluso puede ser para niños. Es como una comunidad de superhéroes para mantener alejada la adicción.
4. Dependiendo de la configuración, pueden utilizar modalidades adicionales, incluida la bandeja de arena o una hoja de papel en blanco.

Discusión:

- *¿Qué parte de la comunidad es para los adultos?*
- *¿Qué partes son para niños?*
- *¿Qué partes podrían compartir?*
- *¿Cuéntame cómo podrías invocar a algunos de estos superhéroes?*
- *¿Me pregunto si faltan superhéroes?*

MI SISTEMA DE SOPORTE SOLAR

Objetivo: Determinar y reconocer quién está más cerca y más lejos de la ayuda y el apoyo dentro del marco del sistema solar.

Qué apoya: Identificar y evaluar el sistema de apoyo. Aumentar la confianza para solicitar apoyo.

Materiales:

- Hoja de sistema de soporte solar
- Lápices de colores, pluma, crayones o marcadores

Instrucciones:

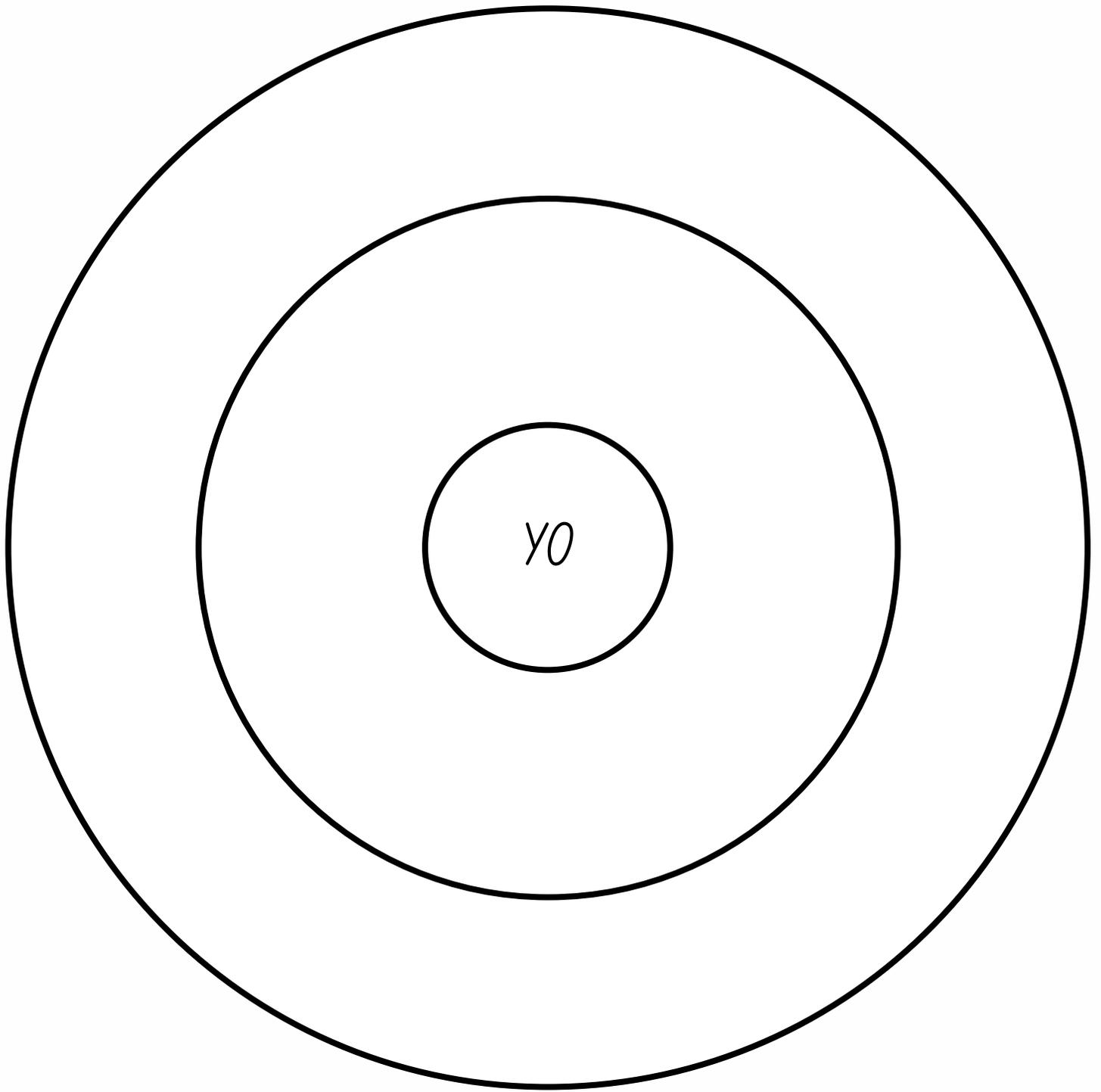
1. Usando la hoja de apoyo del Sistema Solar, pida a los niños que escriban los nombres de las personas con las que pueden hablar sobre su vida o cuando se sienten difíciles. Pueden ser personas de su familia, la escuela, el deporte o la comunidad.
2. Explícales que quienes están más cerca del centro son quienes más apoyo brindan y con quienes pueden hablar. A medida que se alejan, podrían tener personas con quienes hablar "a veces" o nunca.
3. Puede que haya personas en el sistema que ya no estén, hayan fallecido o sus vínculos hayan cambiado. Haz espacio para esa persona y comparte.
4. Ofrezcan la oportunidad de compartir su apoyo a los sistemas solares. Hablen sobre cómo se siente tener a alguien cerca o lejos.
5. Recuerde a los niños que el sistema puede cambiar y que algunas personas pueden acercarse o alejarse en los anillos del papel, pero que existe un sistema de apoyo.

Discusión:

- *¿Qué hace que las personas más cercanas a ti te apoyen?*
- *¿Hay gente que se mueve entre diferentes espacios o zonas? ¿Cómo es eso?*
- *¿Hay alguien que desearías que estuviera cerca del medio, pero no lo está?*

Adaptaciones: Este documento puede presentarse como referencia visual, pero los jóvenes podrían sentirse cómodos simplemente compartiéndolo mediante una conversación. También puede adaptarse para incluir cualquier elemento que los apoye, como estrategias de afrontamiento y lugares seguros.

Agradecimientos: *Desarrollado por la Dra. Melissa Lunardini con Radical Grief*



DIARIO PARA COMPARTIR

Objetivo: El Diario para Compartir es una forma sencilla y reflexiva de ayudar a niños y adolescentes a abrirse. Les brinda un espacio seguro para escribir o dibujar sobre cosas que podrían ser difíciles de expresar en voz alta, como sentimientos profundos, duelo o desafíos cotidianos. Ya seas padre, madre, profesor o persona de apoyo, este diario puede ayudarte a conectar más profundamente. Crea otra forma de "hablar" sin tener que hablar constantemente. Con el tiempo, puede generar confianza, fortalecer la relación y dar a los jóvenes la confianza para compartir más lo que sienten.

Qué apoya: estilos de duelo, comunicación abierta y fomento de la confianza.

Materiales:

- Un cuaderno o diario encuadernado
- Pluma o lápiz

Instrucciones:

- Empezar con una charla:
 - Pregúntales cómo se siente compartir algo divertido y cómo se siente cuando es difícil. Hazles saber que todos los sentimientos son bienvenidos.
- Explicar el diario:
 - Este es un espacio especial para escribir o dibujar pensamientos, preguntas o sentimientos. Es solo para que ellos y un adulto de confianza lo usen juntos.
- Elige un lugar:
 - Elige un lugar donde el diario "viva" (como una mesita de noche). Acuerda una señal que indique que hay algo nuevo que leer.
- Establezca algunas reglas simples:
 - Decidir juntos:
 - ¿Quién puede leerlo?
 - ¿Quieren una nota a cambio o tiempo para hablar?
 - ¿Cómo demostrarás amabilidad y respeto en el diario?

Formas de uso

- Después de una discusión o malentendido.
- Si el niño tiene un día difícil y necesita compartir.
- Si tienen preguntas o inquietudes sobre la persona por la que están de duelo, cosas que han visto o sobre la adicción.
- Si quieren compartir algo, pero no pueden hablar con esa persona en ese momento.

Adaptaciones: Adultos, conviértanse en una aventura y elijan o creen el diario juntos. Escriban las pautas acordadas y un mensaje para cada uno.

NOTAS ADHESIVAS DE CUIDADO

Objetivo: Esta actividad es fluida y valida todas las formas de afrontamiento. Además, ayuda a los jóvenes y a sus familias a autoevaluar qué estrategias de afrontamiento podrían ser saludables o no. Es una manera sencilla de fomentar el diálogo sobre el afrontamiento, fomentar el uso de estrategias saludables y reemplazar las no saludables.

Qué apoya: Mecanismo de afrontamiento, toma de decisiones

Materiales:

- Notas adhesivas
- Pluma, lápiz o marcadores

Instrucciones:

1. Presente la conversación sobre las habilidades de afrontamiento. Explique que el término "habilidades de afrontamiento" puede parecer una expresión que los adultos usan para referirse a lo que las personas pueden hacer para cuidarse.
2. Para los niños: son las cosas que hacen para divertirse o después de un día ajetreado. Cuando los niños lo piensan así, suelen pensar en muchas cosas que pueden hacer.
3. Usando las notas adhesivas, escribe una habilidad de afrontamiento en cada nota. Pueden ser algunas que sepas que son útiles, e incluso otras que no lo sean tanto, pero que hagas de todos modos (por ejemplo, evitar a la gente). Escribe tantas como puedas.
4. En una pared cercana, coloque un lado con una nota adhesiva que diga "saludable" y el otro lado que diga "insalubre".
5. Pide a cada persona que comparta su nota adhesiva y la coloque donde crea que corresponde. Si es un poco de ambas, podría pegarla en el centro.

Discusión:

- *¿Cuales son los que más utilizas?*
- *¿Hay alguna habilidad perjudicial que quisieras reemplazar? De ser así, ¿cuándo la usas y con qué la reemplazarías?*
- *¿Hay algo ahí arriba que alguien más use y que te gustaría probar?*
- *¿Qué hace a los que están en el medio? ¿Cuándo pueden estar sanos y cuándo no?*

Agradecimientos y citas: Esta actividad fue creada por la Dra. Melissa Lunardini, Radical Grief.

KIT DE CIRCUITO DE CUIDADO

Objetivo: El duelo puede manifestarse en el cuerpo como cansancio, irritabilidad, inquietud o ansiedad. Estas oleadas de emoción pueden resultar abrumadoras, especialmente para los niños. La conexión a tierra consiste en la práctica de volver la atención al presente mediante los sentidos, lo que puede ayudar a calmar el cuerpo y la mente cuando las emociones se intensifican. Enseñar regulación y correulación (practicar técnicas de calma o conexión a tierra con un adulto de confianza) ayuda a los jóvenes a sentirse apoyados y seguros. La correulación es un paso clave en el desarrollo de la autorregulación, ya que los niños aprenden a gestionar las emociones intensas mediante relaciones afines y experiencias compartidas (Porges, 2011; Siegel y Bryson, 2011). Practicar estas herramientas juntos aumenta la probabilidad de que los niños las utilicen de forma independiente cuando se desencadene el duelo.

Qué apoya: respiración, técnicas de conexión a tierra, atención plena, regulación, desarrollo de estrategias de afrontamiento

Materiales:

- Burbujas
- Globos de látex
- Molinillos
- Piedras lisas, piedras rugosas, piedras con baches
- Masilla o slime
- Trozos de tela suaves
- Compresas frías o calientes

Instrucciones:

1. Coloque estaciones alrededor de la habitación.
2. Burbujas, globos y molinetes en un área
 - a. Todas las piedras
 - b. Masilla y slime
 - c. Paquete de frío y calor, y tela suave.
 - d. Comparte que podrán crear su propio Kit de Cuidado. Este kit contiene artículos que nos ayudan a sentirnos centrados y equilibrados cuando el dolor o los sentimientos son muy fuertes. Practicar técnicas de conexión a tierra puede ayudarnos en el momento, recordarnos que estamos seguros y cuidar nuestro cuerpo y mente.
3. Comparte que visitarán varias estaciones donde encontrarán juguetes que pueden ayudarlos a practicar respiraciones profundas y afrontamiento táctil.
4. Recorran las mesas y practiquen cada uno para ver cuál les resulta más útil. Una vez que decidan, pídanles que lo guarden en su bolsa.

Discusión:

- *¿Qué se siente al respirar dentro de un globo? Para hacerlo, se requiere una inhalación y una exhalación profundas. ¿En qué se diferencia de las burbujas (exhalación lenta y prolongada) o del remolino?*
- *¿Cómo cambia tu respiración y cuál te resulta útil?*
- *¿Cómo se sienten las diferentes piedras? Si cierras los ojos, ¿qué más notas?*
- *¿Qué tal las telas suaves o las compresas térmicas? ¿Alguna de estas sensaciones te hace sentir tranquilo o concentrado?*
- *¿Cuándo podrías utilizar algo como esto?*

Adaptaciones:

Esto se puede repetir para introducir otras formas de conexión a tierra. Considere repetirlo con conexión a tierra visual, incluyendo visual (bolas de nieve, lámparas de lava, mandalas), auditiva (crear una lista de reproducción, cuencos sonoros, etc.) u olfativa (aceites esenciales, marcadores de olores o flores).

Agradecimientos: Desarrollado por primera vez en Camp Spero, campamento de duelo en San Diego en 2019



CONSTRUYE LO QUE HAY EN TU CORAZÓN

Búsqueda del tesoro

Objetivo: Esta puede ser una actividad creativa y divertida que también incorpora movimiento. Puede ser útil para compartir valores, personas y cosas importantes para cada miembro de la familia. Es mejor hacerlo en casa o quizás en un entorno natural.

Qué apoya: Regulación corporal, identificación de elementos de confort y afrontamiento, fomenta la conexión, la construcción de la agencia y la identidad.

Materiales:

Los materiales de su hogar que se construyen a través del proceso

Instrucciones:

1. Comience compartiendo la expresión de lo que significa cuando alguien dice que "tiene las cosas muy en el corazón". Escuche la variedad de respuestas.
2. Comparte que crearás tu propio corazón con las cosas que son importantes para ti. Elige un lugar en el suelo para crearlo.
3. A continuación, una lista de cosas para encontrar. Comparte una idea y permite que todos la busquen y la traigan para fortalecer su corazón. Pide a cada persona que comparta qué es y qué significado especial le gustaría incluir. Recuerda que compartir es opcional.
4. Responde tantas o tan pocas preguntas como quieras. (Sugerencia: mínimo cinco para completar el corazón).

Indicaciones:

Encuentra algo...

...ese es tu snack favorito

...que te hace feliz

... te trae comodidad

...que extrañas

... recordarte a alguien especial

...te recuerda tu lugar favorito

... desearías que todavía estuviera aquí

...que te hace reír

... es importante para ti

Adaptaciones:

- Si no están en su casa o entorno, entonces puedes utilizar un trozo de papel y materiales de arte.
- Adapte esta actividad para desarrollar el lenguaje en torno a las emociones y los sentimientos. Las indicaciones pueden incluir la recopilación de elementos que reflejen los diferentes sentimientos que experimentan en el momento o en relación con el duelo.
- Si hace esto con cuidadores o una familia, haga que cada persona participe y construya su propio corazón y comparta los elementos que lo componen.

Agradecimientos del autor: Si bien esta actividad se ha adaptado de muchas maneras, la utilicé mucho durante 2020, cuando los grupos se volvieron virtuales. Como los niños estaban en casa, fue una forma divertida de conocerse y de desarrollar formas alternativas de compartir con las palabras. Desde entonces, ha sido una actividad divertida que también fomenta la conexión y la empatía.



MIS RAÍCES, MIS RAMAS

Objetivo: El duelo, especialmente después de una muerte o por el consumo de sustancias, puede hacer que los jóvenes se sientan impotentes, confundidos o estancados. No eligieron lo que sucedió y no pueden cambiarlo. La autonomía significa tener la capacidad de tomar decisiones, expresarse y actuar que afectan su propia vida. Cuando alguien tiene autonomía, siente que su voz importa y que tiene cierto control, incluso en momentos difíciles. Esta actividad puede ayudar a reconocer los componentes que construyen la autonomía en los jóvenes y las familias.

Qué apoya: desarrollo de la capacidad de acción, 7 C (Opciones) (página 63), identificación de valores y sistema de apoyo

Materiales:

- Copia del folleto
- Pluma/lápiz/marcadores

Instrucciones:

1. Hablen sobre la anatomía de un árbol. Pregúntenles qué hay bajo tierra (raíces) y cuál es su función (es decir, cómo se mantienen en la tierra, cómo se nutren y cómo crecen).
2. Ahora hablemos del propósito de las ramas (es decir, crear refugio para otros, crear sombra, la gente puede ver esa parte del árbol).
3. Hable sobre cómo los niños y las familias también necesitan raíces y ramas.
4. ¿Qué hace que las raíces sean fuertes?
5. Reconociendo nuestros dones: ¿Qué habilidades o dones podrías tener? (por ejemplo, eres bueno en los deportes o eres un excelente oyente).
 - a. Establece metas: ¿Qué quieres lograr? Piensa en metas grandes y pequeñas (por ejemplo, quiero ahorrar mi paga para salir este fin de semana o quiero ser médico).
 - b. Identificar valores: ¿Qué cosas son importantes para mí y me ayudan a tomar buenas decisiones? (por ejemplo, honestidad, amabilidad, etc.)
 - c. Pídeles que escriban cuáles podrían ser algunas de ellas. Ayude a los jóvenes, ya que esta podría ser su primera vez desarrollando lenguaje en torno a estas áreas.

Instrucciones (continuación):

6. Repasa cómo podrían lucir las ramas fuertes en los niños:

- Mentores: ¿A quién admiro y que me ayuda a alcanzar mis metas?
 - Sistema de apoyo: ¿Quién me apoya cuando quiero celebrar, necesito hablar, surge mi dolor o las cosas se ponen difíciles?
 - Acceso a mi sistema de apoyo: ¿Con qué frecuencia recurro a ellos y cómo puedo utilizarlos de forma más intencional?
 - 7. Pídeles que se tomen tiempo para escribir en esta área también.

Discusión:

- **Para las raíces:**

- *¿Qué crees que hacen las raíces en un árbol? ¿Por qué son importantes?*
- *¿Qué cosas te dan fuerza, incluso si otras personas no siempre pueden verlas?*
- *¿En qué eres bueno por naturaleza o algo de lo que estás orgulloso?*
- *¿Cuál es tu pequeña meta para esta semana? ¿Cuál es tu gran meta para el futuro?*
- *¿Cuáles son algunos valores (cosas que son realmente importantes para usted) que le ayudan a guiar cómo trata a los demás o toma decisiones?*

- **Para sucursales:**

- *¿Qué observas en las ramas de un árbol? ¿Qué hacen por el árbol y por los demás?*
- *¿A quién admiras en tu vida? ¿Cómo te ayuda a crecer o aprender?*
- *Cuando tienes un día difícil, ¿con quién hablas? ¿Quién te apoya cuando las cosas se ponen difíciles o cuando estás celebrando?*
- *¿Con qué frecuencia contactas a esas personas? ¿Qué te ayuda a recordar pedir apoyo?*
- *¿Cómo sería utilizar su sistema de apoyo de forma más intencional?*

Adaptaciones:

- Esta es una actividad bastante extensa, beneficiosa para el desarrollo de preadolescentes y adolescentes. Podría ser útil conversar sobre estos temas como introducción. Quizás se pueda hablar solo de las raíces o de un componente de ellas. Desglose la actividad según las necesidades del niño.
- Permita que los niños o adolescentes trabajen en esto con el tiempo si es necesario.

RAMAS



MENTORES

PERSONAS
SOLIDARIAS

CUANDO LOS
NECESITO

MIS REGALOS

MIS METAS

MIS VALORES



RAÍCES

ESTRELLAS GUÍA

Objetivo: Esta actividad puede ayudar a los niños a identificar sus valores y fortalezas personales, que pueden actuar como "estrellas guía" para navegar su duelo o los efectos de la adicción.

Qué apoya: Desarrollar la capacidad de acción, fortalecer el crecimiento postraumático, la búsqueda de significado en el duelo, el establecimiento de metas y valores.

Materiales:

- Recorta estrellas de papel en cartulina.
- Marcadores/pluma/lápices
- Cinta
- Cuerda o hilo
- Hoja grande de papel (o una pared transparente para que sea el "cielo")
- Hoja de valores

Instrucciones:

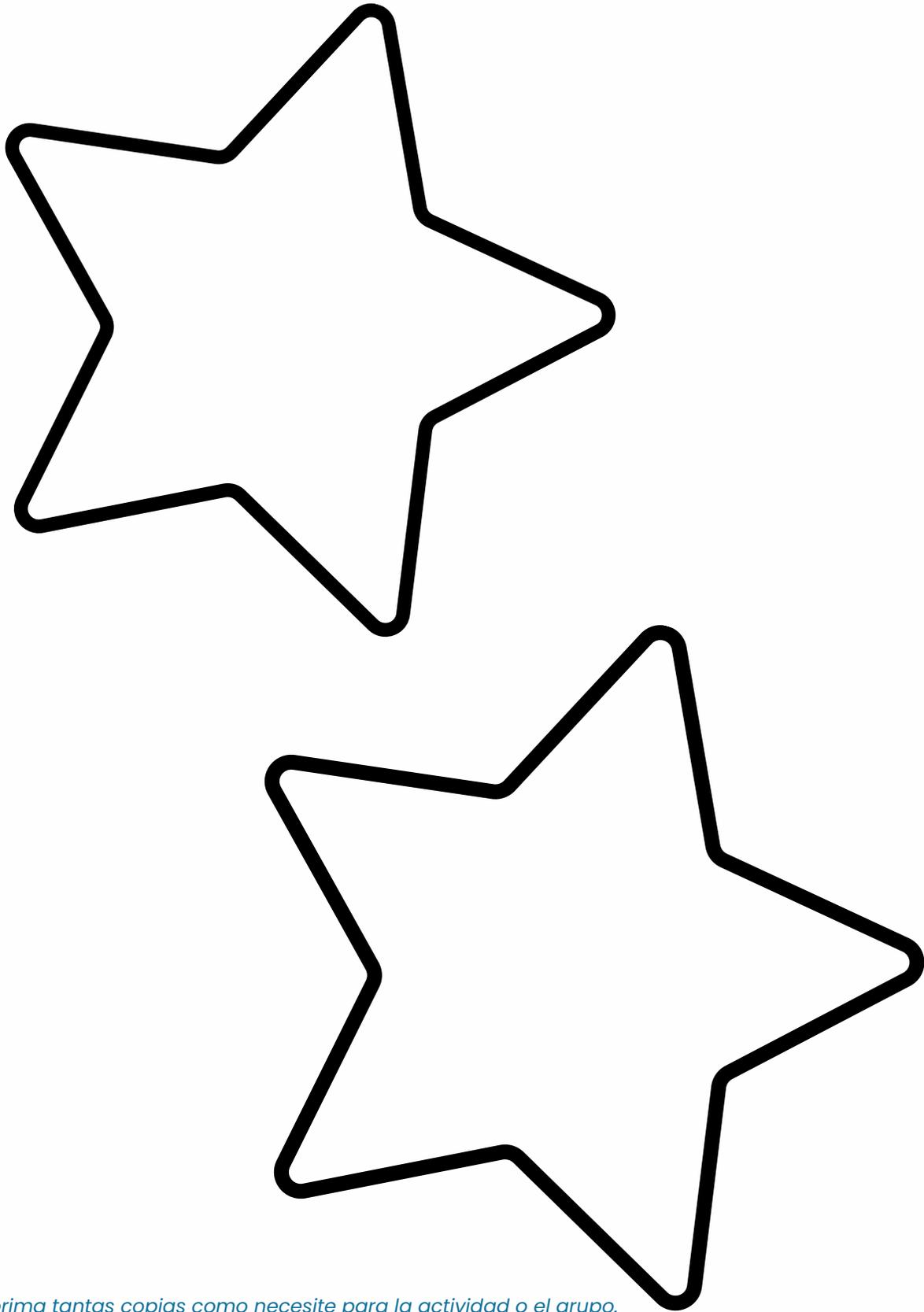
1. Comienza explicando que cada persona tiene cualidades y valores únicos que la guían, como las estrellas en el cielo. Comparte que esta actividad les ayudará a descubrir lo que les importa y lo que los hace especiales.
2. Pregunte al grupo: "¿Qué cosas son realmente importantes para ustedes o les importan?". Ofrezcan ejemplos como la amabilidad, la familia, la valentía, la honestidad o la creatividad. Anímenlos a pensar en las fortalezas que han demostrado, como ser un buen amigo, ayudar a alguien o ser valientes ante una situación difícil.
3. Para empezar, entregue a cada niño de 4 a 5 estrellas de papel. En cada estrella, pídeles que escriban o dibujen un valor o fortaleza importante para ellos. Pueden decorar sus estrellas con colores y pegatinas para darles un significado personal.
4. En la hoja grande (el "cielo"), invite a cada niño a colocar sus estrellas donde desee, fijándolas con pegamento o cinta adhesiva. Si lo desean, pueden unir sus estrellas con líneas para formar una constelación, representando cómo sus valores se unen para guiarlos.
5. Una vez que las estrellas de todos estén en el cielo, reúnan al grupo para admirar la creación compartida. Pregunten si alguien quiere compartir una de sus estrellas y por qué es importante para ellos. Recalquen que sus valores y fortalezas pueden ayudarlos a tomar decisiones y sentirse más seguros en momentos difíciles.

Discusión:

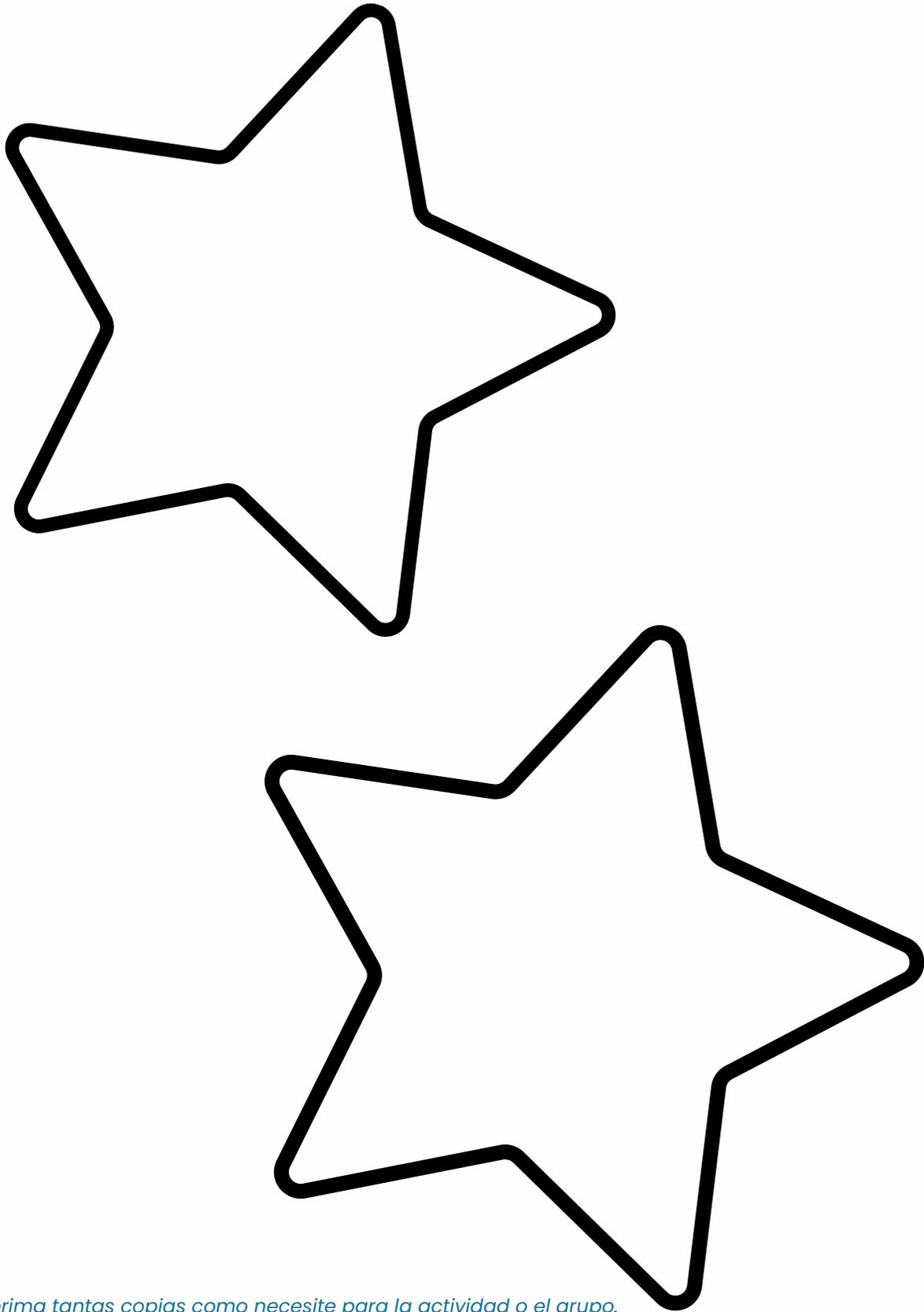
- *Los valores son como estrellas que nos guían. Nos ayudan a tomar decisiones y actuar de forma que nos importe. Nuestros valores pueden provenir de nuestro hogar y nuestras tradiciones. A veces, surgen de momentos muy difíciles en los que descubrimos que algo era importante para nosotros. Me pregunto si alguien tiene valores que quiera compartir.*
- *¿Cómo se ve actuar según un valor?*
- *¿Cómo es tratar a los demás según nuestras estrellas guía?*
- *¿Cómo te dicen tus estrellas guía (o valores) cómo te gustaría que te traten?*

Adaptaciones:

- Para jóvenes mayores (de 13 a 17 años), use indicaciones como: "¿Qué te hace sentir orgulloso de ti mismo?" "¿Qué te gustaría que otros supieran de ti?". Permítales escribir reflexiones más complejas sobre sus estrellas, como afirmaciones cortas o citas que los inspiren.



Imprima tantas copias como necesite para la actividad o el grupo.



Imprima tantas copias como necesite para la actividad o el grupo.

COLLAGE DEL CAMINO

Objetivo: La intersección del duelo y la pérdida traumática es ayudar a construir sentido y esperanza en la vida. A veces, los sueños y las metas pueden parecer ambiciosos, sobre todo después de momentos difíciles. Esta actividad busca ayudar a los jóvenes y a sus familias a establecer metas con confianza y a desglosarlas en actividades que Sí pueden realizar.

Qué apoya: promueve la agencia, el establecimiento de objetivos, la toma de decisiones y apoya la tolerancia a la incertidumbre (ambigüedad).

Materiales:

- Revistas viejas, recortes o un libro de collage
- Pegatinas y otros artículos decorativos recogidos por los jóvenes
- Cartulina
- Pegamento
- Tijeras
- Marcadores/plumas de gel/plumas

Instrucciones:

1. Comience hablando sobre los sueños y las esperanzas, y sobre algunos de los que tienen los niños. Dedique tiempo a compartir.
2. Pregúntale al grupo si tienen planes para hacer realidad sus sueños. Según sus respuestas, esto te ayudará a evaluar cómo guiar la actividad.
3. Explícales que crearán su propio tablero de visión centrado en sus metas para el futuro. Pueden elegir cualquier meta y plasmarla como quieran en su papel.
4. Pídeles que incluyan estos elementos para completar el objetivo:
5. Un gran sueño o meta
 - a. Al menos tres cosas que pueden hacer para ayudarles a alcanzar su objetivo
 - b. Una persona o lugar que pueda apoyarlos.
 - c. Dar suficiente tiempo para crear y permitir que los jóvenes compartan si lo desean.

Discusión:

- *¿Cuáles son algunos sueños o metas que tienes para ti mismo?*
- *Si pudieras cerrar los ojos, ¿cómo te gustaría que fuera tu vida en un año, cinco, diez o más?*
- *¿Hay cosas que puedas hacer ahora mismo o planees hacer para que esa meta se sienta más cerca o real?*
- *Me pregunto si hay alguien que pueda apoyarte y ¿cómo puedes hacérselo saber?*

Adaptación:

- Para los niños más pequeños, es útil que las metas se ajusten a un plazo más corto (por ejemplo, Objetivo: obtener una buena nota, Paso: Estudiar).
- Dependiendo de las capacidades, colorear, dibujar, escribir o compartir también funciona.

MIMBLEBALL Y ROMPEHIELOS

Recurso de bolsa de confort - Mimbleball

Meta: El objetivo es romper el hielo de inmediato, lograr una regulación tranquilizadora y una calma de base que favorezca la expresión emocional profunda. Este proceso fomenta conversaciones más profundas y enriquecedoras cuando uno o más jóvenes logran regular sus emociones eficazmente, a menudo sin darse cuenta de que las están reregulando. Entre las tareas interpersonales más desafiantes se encuentran establecer contacto humano con desconocidos y saber cómo abordar a alguien enojado o molesto; sin embargo, estas conexiones son esenciales para los profesionales del bienestar y las personas compasivas. Al reconocer la humanidad de otra persona en estos momentos difíciles, descubrimos la nuestra. Este enfoque transforma algunas de nuestras interacciones humanas más importantes, pero difíciles, en oportunidades para una conexión genuina y la sanación. Al reconocer la humanidad de otra persona, descubrimos la nuestra. (Discurso de graduación de Harvard, 2025).

Qué apoya: ejercicios de vinculación, apertura a la vulnerabilidad, establece interacciones iniciales, alivio emocional a través de la interacción humana espontánea, mayor sensación de seguridad.

Materiales:

Mimbleball (un artículo de Comfort Bag) 2 o más también funcionan

Instrucciones:

1. Las "instrucciones" para este ejercicio son ser lo más amable e imaginativo posible, imitando peinados para representar personalidades o emociones, o incluso simplemente mientras se juega a atrapar una pelota o a un juego de rodar con una Mimbleball.
2. Intercambien palabras sobre cómo se sienten los jóvenes hoy, lo cual, con suerte, se volverá cada vez más real a medida que la interacción continúe. Convertirlo en un juego con la Mimbleball añade un elemento dramático y humano.
3. A medida que se crea una conexión humana, surge la comprensión mutua. La diversión sencilla, la regulación sin esfuerzo y la amabilidad que inspiran las Mimbleballs pueden ser un elemento clave en cualquier conversación.
4. Buscar oportunidades para que las Mimbleballs abran tonterías a personas de cualquier edad permite que chispas de alegría entren en las interacciones, lo que rompe muros defensivos.
5. Esos momentos de alegría también permiten a las personas olvidar, por un momento, el peso del dolor que cargan y establecer alianzas con personas que pueden ayudarlas a sobrellevar su dolor.

Discusión:

- *¡Anímate! :-) El único límite es tu imaginación, que es infinita.*
- *Prepárate para seguir los impulsos e interacciones espontáneos que se inspiran en esta bola esponjosa, sencilla y que inspira empatía y vulnerabilidad.*
- *A veces, incluso en el peor día de alguien, una distracción ridícula puede cambiar la energía de su estado de ánimo o su disposición a confiar e interactuar.*

Adaptaciones:

- Incluya cualquier adaptación que haría si se tratara de un trabajo de padres, de trabajo en grupo o de desarrollo de edad (si corresponde).
- No todo el mundo tiene una Mibleball, y eso está bien. Se puede usar un animal de peluche o un objeto sensorial infantil. Si es posible, intenta tener una selección variada (por ejemplo, un oso de peluche, un muñeco de trapo, un bastón parlante o juguetes antiestrés).

Contribución de: Julia Chambers, fundadora de Mibleball

MIMBLEBALL Y SENTIMIENTOS

Recurso de bolsa de confort - Mimbleball

Objetivo: Las Mimbleballs están diseñadas para fomentar la conexión entre las personas y fomentar la comunicación abierta sobre la muerte de un ser querido. Este vínculo humano esencial crea oportunidades para que las personas conecten y compartan sus experiencias a un nivel fundamental y elemental. Mediante este proceso, los participantes pueden ayudar a regular sus cuerpos y recuperar un estado de calma, donde la expresión emocional y la comunicación significativa se vuelven mucho más accesibles y naturales.

Mimbleball sirve como herramienta para crear un espacio seguro para el procesamiento del duelo, permitiendo que los niños y sus compañeros superen juntos emociones difíciles mientras mantienen un sentido de conexión y humanidad compartida durante un momento difícil.

Qué apoya: ejercicios de vinculación, apertura a la vulnerabilidad, establece interacciones iniciales, alivio emocional a través de la interacción humana espontánea, mayor sensación de seguridad.

Materiales:

Mimbleball (un artículo de Comfort Bag)

Instrucciones:

1. Las Mimbleballs están especialmente equipadas para imitar emociones y/o apariencias.
2. "Golpea" la Mimbleball (sostenla en una mano alrededor de la espalda, alisa el cabello hacia atrás y lleva la Mimbleball hacia abajo y hacia adelante sobre la otra mano o una superficie), y haz que el cabello se erice mientras le preguntas a otra persona: "¿Alguna vez te sientes así?" (es decir, sugiriendo enojo, sorpresa o frustración).
3. Empujar el cabello moldeable hacia adelante para ocultar los ojos, sugiriendo bloquear el mundo. O retorcer el cabello en una punta apretada en la parte superior de la Mimbleball, indicando una sensación de tensión. El cabello se mantendrá en su lugar hasta que se empuje en una dirección diferente o se sacuda.
4. Pásale o lánzale la Mimbleball a la otra persona mientras le preguntas: "¿Puedes mostrarme cómo te sientes ahora?". Hay infinitas posibilidades para mostrar cómo se siente con la Mimbleball. Podría agitarla, retorcerse el pelo hasta convertirla en púas o aplastarla lo más pequeña posible, etc. Siempre resurgirá con la misma mirada amorosa y sincera.
5. Cualquiera puede sostener y acariciar inconscientemente el cabello de Mimbleball para calmarse inherentemente mientras expresa cómo se siente.

Discusión:

- *Utilice la Mibleball para desarrollar una conversación sobre los sentimientos y cómo todos pueden identificarse con los sentimientos de los demás.*
- *Observe cómo los participantes se regulan y se calman mientras acarician o pasan los dedos por el cabello de la Mibleball.*
- *Las impresiones de los personajes pueden variar desde los participantes hasta miembros de la familia o personajes de programas de televisión o películas favoritos.*
- *Dar la vuelta al Mibleball, imitando una barba, suele ser sorprendente y divertido.*

Adaptaciones:

- *Incluya cualquier adaptación que haría si se tratara de un trabajo de padres, de trabajo en grupo o de desarrollo de edad (si corresponde).*
- *No todo el mundo tiene una Mibleball, y eso está bien. Se puede usar un animal de peluche o un objeto sensorial infantil. Si es posible, intenta tener una selección variada (por ejemplo, un oso de peluche, un muñeco de trapo, un bastón parlante o juguetes antiestrés).*

Contribución de: Julia Chambers, fundadora de Mibleball

CREANDO CONEXIÓN

Recurso de bolsa de confort - Mibleball

Objetivo: El objetivo es superar la confusión del duelo durante el acercamiento inicial y abrir la comunicación con una persona o grupo que ha sufrido una pérdida reciente pero aún no ha podido hablar de ella. En una nueva interacción tras una pérdida reciente, una Mibleball puede distraer y sorprender a la persona en duelo con su pelo gracioso, creando un momento inesperado de tranquilidad. La vulnerabilidad que se demuestra al usar la Mibleball es crucial, ya que indica que la persona que se acerca también es vulnerable y está abierta a la comunicación genuina. Incluso si la persona en duelo no muestra una reacción evidente, ha presenciado este gesto de acercamiento y conexión. Estas sencillas actividades pueden ser la base para generar confianza, crear momentos de distracción y establecer una buena relación durante un momento difícil.

Qué apoya: apertura a la vulnerabilidad, establece interacciones iniciales, alivio emocional a través de la interacción humana espontánea, mayor sensación de seguridad.

Materiales:

Mibleball (un artículo de Comfort Bag)

Instrucciones:

- Las Mibleballs son tan ridículas que funcionan. (Aviso: cualquiera de estos ejercicios debe usarse según la idoneidad de la interacción).
- Una Mibleball puede distraer y sorprender con un "bop": sostén la Mibleball en una mano alrededor de la espalda, alisa el cabello hacia atrás y lleva la Mibleball hacia abajo y hacia adelante sobre la otra mano o una superficie, sorprendiendo a la persona en duelo con el alocado cabello que se erizará y permanecerá allí.
- Usar una Mibleball como rompehielos incluye el beneficio de su forma: todos están familiarizados con una pelota, que es universalmente la forma más amigable, segura y familiar.
- Se puede lanzar una Mibleball (o dejarla caer accidentalmente con la simple petición de "¿Podrías sostenerla un momento?"). A menudo, basta con un momento para iniciar la regulación y una conversación sencilla con naturalidad y diversión.
- Usar una Mibleball como un bastón para hablar o como una pelota para lanzar de un lado a otro suele ser el comienzo de un vínculo que puede fomentar una conversación.

Discusión:

- *A veces las intervenciones más simples son las más efectivas.*
- *Permita que las interacciones táctiles y las observaciones simples tengan tiempo para surtir efecto.*
- *Déjate llevar por impulsos tontos de juego y estímulo, permitiendo que los instintos imaginativos entren en juego.*
- *Sacudir el cabello de la Mibleball puede ser un código para decir "tengo algo importante que decir" o "necesito tomar un descanso", etc.*

Adaptaciones:

- *Incluya cualquier adaptación que haría si se tratara de un trabajo de padres, de trabajo en grupo o de desarrollo de edad (si corresponde).*
- *No todo el mundo tiene una Mibleball, y eso está bien. Se puede usar un animal de peluche o un objeto sensorial infantil. Si es posible, intenta tener una selección variada (por ejemplo, un oso de peluche, un muñeco de trapo, un bastón parlante o juguetes antiestrés).*

Contribución de: Julia Chambers, fundadora de Mibleball

ARCOÍRIS DE ESPERANZA

Bolsa de Confort - Actividad de artes expresivas "Mi Libro de Cosas" de Rooster and Hen Resources

Objetivo: Esta actividad es una forma visual de mostrar las diferentes capas de esperanza que pueden tener los niños y adultos, especialmente después de un evento importante en la vida. La imagen del arcoíris de la pegatina utilizada puede considerarse un símbolo de esperanza.

Qué apoya: aprendizaje socioemocional, habilidades de afrontamiento, establecimiento de metas, comprensión de que, al igual que la esperanza, el duelo también puede presentarse en capas.

Materiales:

- Mi diario "Book of Stuff" y la pegatina "A menudo espero..."
- Resaltadores/marcadores/plumas

Instrucciones:

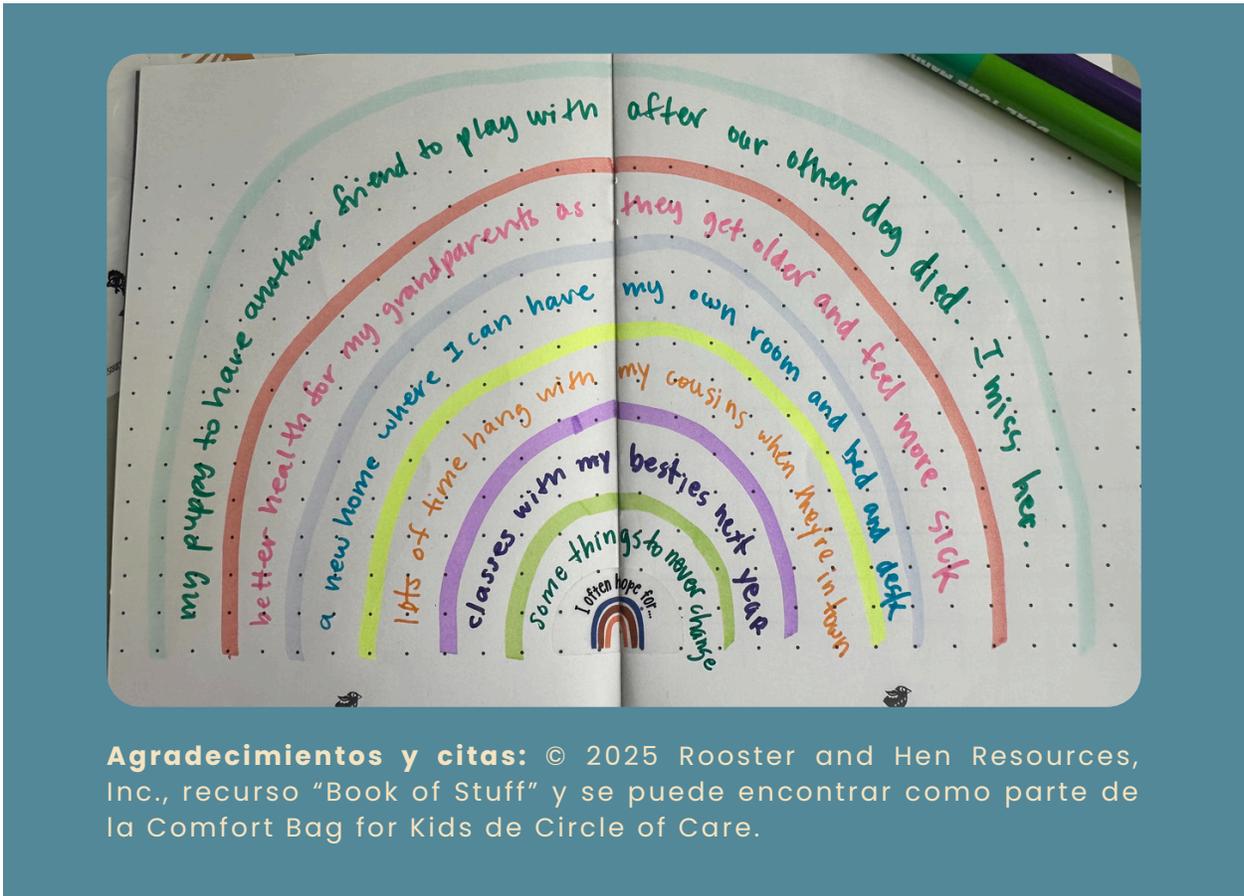
1. Elija un diseño en el diario (en el ejemplo se utilizan páginas de puntos para poder alinear los arcos del arcoíris).
2. Pegue la pegatina "A menudo espero" en la parte inferior de la página, centrada. Esto sirve como punto medio para dibujar un arcoíris.
3. Con un resaltador o marcador, dibuja arcos de arcoíris, dejando suficiente espacio entre ellos para escribir una frase u oración. Usa los colores del arcoíris (ROYGBIV) o la combinación que prefieras. Empieza con arcos pequeños cerca de la pegatina y luego amplíalos.
4. En el espacio entre los arcos, usa un bolígrafo o marcador del mismo color para escribir una esperanza, un deseo o una meta. Usar el mismo color de bolígrafo para todo lo escrito también está bien.
5. Continúa escribiendo a lo largo de cada arco. Observa las distintas capas de esperanza, deseos y metas.
6. Opcional: Si lo deseas, colorea los arcos con un resaltador de un color que combine con las palabras. Los resaltadores ayudan a mantener las palabras visibles después de colorear.

Discusión:

- *¿Las frases u oraciones están escritas en algún orden específico?*
- *¿Cuáles de las esperanzas, deseos o metas escritas te parecen algo que compartirías con un amigo o adulto de confianza? ¿Por qué?*
- *Si pudieras tener una hoja más grande, ¿cuántos arcos más dibujarías? ¿Qué escribirías a lo largo de esos arcos?*
- *De todas las esperanzas, deseos y metas escritas, ¿cuáles podrían ayudarte a hacer realidad? ¿Cuáles te parecen más difíciles de lograr?*

Adaptaciones:

- En lugar de realizar esta actividad de una sola vez, se puede realizar a lo largo del tiempo.
- Esta actividad puede permanecer como una actividad personal, individual o una actividad compartida con miembros de la familia/grupo, donde cada persona puede asumir un determinado arco de color.
- Para quienes aún no saben escribir o tienen discapacidad visual, los adultos u otros niños pueden ayudar a escribir sus esperanzas, deseos y objetivos mientras ellos dictan.
- Para aquellos con habilidades motoras finas emergentes, esta actividad se puede extender a un póster o imagen de arcoíris más grande si escribir o dibujar en un papel más pequeño es menos accesible.
- Para una mejor experiencia táctil, se pueden dibujar arcos con pintura inflada para lograr una experiencia texturizada, especialmente para personas con discapacidad visual. Asegúrese de que la pintura inflada se seque antes de escribir en el espacio.



Agradecimientos y citas: © 2025 Rooster and Hen Resources, Inc., recurso "Book of Stuff" y se puede encontrar como parte de la Comfort Bag for Kids de Circle of Care.

MAPA MENTAL DE LAS FORMAS DE NUESTROS SENTIMIENTOS

Bolsa de Confort - Actividad de artes expresivas "Mi Libro de Cosas" de Rooster and Hen Resources

Objetivo: Esta actividad es una forma expresiva de expresar sentimientos de forma creativa y visual. Para ello, se utilizan las pegatinas que vienen con el diario "Mi Libro de Cosas". Esto permite a los niños ver que cada persona puede sentir o ver los sentimientos de forma diferente. Varios miembros de la familia o grupo pueden participar (como se ve en el ejemplo).

Qué apoya: aprendizaje socioemocional, identificación de sentimientos, expresión emocional, comunicación intergeneracional, visualización de sentimientos que a veces pueden parecer abstractos.

Materiales:

- Diario My Book of Stuff y hoja de pegatinas con forma + pegatina "I FEEL..."
- Marcadores permanentes y/o plumas

Instrucciones:

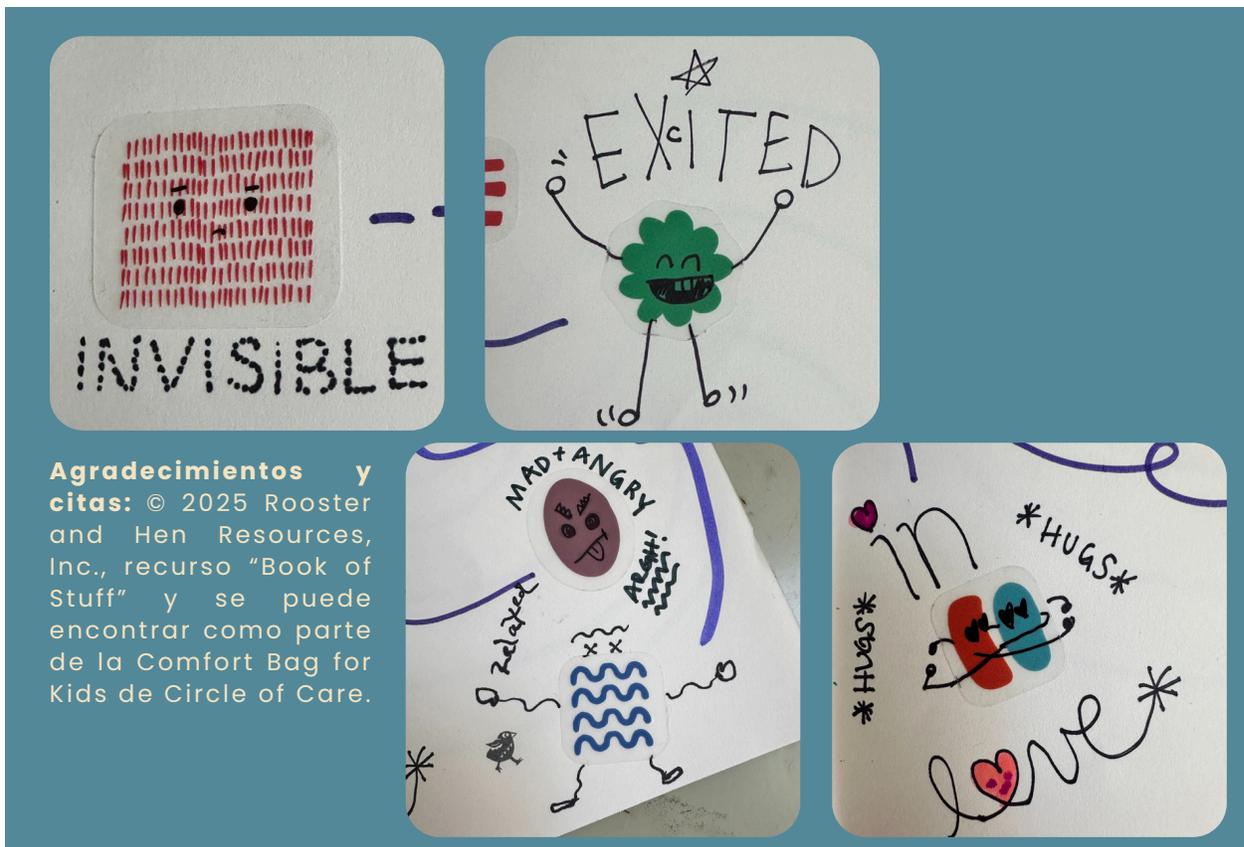
1. Elija un diseño para el diario (en el ejemplo se usan páginas en blanco). Si lo desea, designe un diario específico como "diario familiar/grupal" para que los diarios individuales puedan mantenerse privados.
2. Saca la hoja de pegatinas de "formas" para inspirarte en un mapa mental de "sentimientos". Pega la pegatina "YO SIENTO" en el centro para que sirva como núcleo del mapa mental.
3. Reúna a los miembros de la familia o del grupo que quieran contribuir al mapa mental.
4. Por turnos, elijan una forma de la hoja de pegatinas de "formas". Con rotuladores permanentes o bolígrafos, añadan detalles a la pegatina para representar una sensación. Los dibujos y las líneas pueden extenderse más allá de la pegatina. Decoren o manténganla simple.
5. Escribe la palabra del sentimiento al lado del dibujo de la forma.
6. El ejemplo representa los siguientes sentimientos: alegre, enojado + furioso, confundido, emocionado, medio, enamorado, relajado, meh, con el corazón roto, perturbado, invisible, feliz/triste, frustrado, alto/medio/bajo
7. Dibuja líneas para conectar la forma del sentimiento con la pegatina "I FEEL".
8. Determine como familia/grupo cuándo todos podrán reunirse para revisar los sentimientos o si el diario estará "abierto" para que todos puedan leerlo.

Discusión:

- Comparte cómo la pegatina con forma elegida inspiró un sentimiento específico (por ejemplo, color, bordes redondeados, simbolismo, etc.)
- ¿Qué pegatinas con formas se prestan a una asociación más fácil con determinados sentimientos?
- Observa el dibujo o la forma de los sentimientos de otra persona. Si tuvieras que representar el mismo sentimiento, ¿en qué se parecerían o diferenciarían los tuyos?

Adaptaciones:

- En lugar de realizar esta actividad de una sola vez, se puede realizar a lo largo del tiempo.
- Esta actividad puede permanecer como una actividad personal, individual sin tener que compartirla con otros.
- Sin usar pegatinas, "dibuja" las emociones a través de expresiones faciales u otros íconos.
- Además de la palabra de sentimiento que eligió el artista, agregue sinónimos u otra palabra de sentimiento que pueda asociarse con la forma/dibujo.
- Utilice las palabras de sentimientos y el dibujo de formas para jugar un juego corto de charadas donde los demás adivinan qué sentimiento en la página se está recreando.
- Incorporar espejos para observar las expresiones faciales para poder dibujarlas.
- Continúe ampliando el mapa mental agregando otras imágenes, materiales de collage y fotografías según lo desee.



"QUERIDO YO"

Bolsa de Confort - Actividad para compartir "Mi Libro de Cosas" de Rooster and Hen Resources

Objetivo: Esta actividad es una forma interactiva de usar la pegatina "Querido yo" de la hoja de pegatinas de Mi diario de cosas. Esto ayuda a los niños a ver cómo los adultos se animan sin tener que hablar. También pueden añadir más a la carta.

Qué apoya: Habilidades de afrontamiento, intercambio de historias intergeneracionales, ser comprensivos con nosotros mismos, compartir perspectivas.

Materiales:

- Mi diario "Book of Stuff" y la pegatina "Dear Me"
- Marcadores/pluma

Instrucciones:

1. Elija un diseño para el diario (en el ejemplo se usan páginas rayadas). Si lo desea, designe un diario específico como "diario familiar/grupal" para que los diarios individuales puedan mantenerse privados.
2. Sacar la pegatina "Dear Me" y pégala en el papel.
3. Reúne a los adultos y a cualquier otra persona que quiera contribuir al diario.
4. Túrnense para escribirse cartas. Usen marcadores o bolígrafos de diferentes colores para que cada persona los codifique, si lo prefieren.
5. Continúa las cartas en tantas páginas como desees. Si lo deseas, fecha las cartas.
6. Determine como familia/grupo cuándo todos podrán reunirse para revisar las cartas o si el diario estará "abierto" para que todos puedan leerlo.

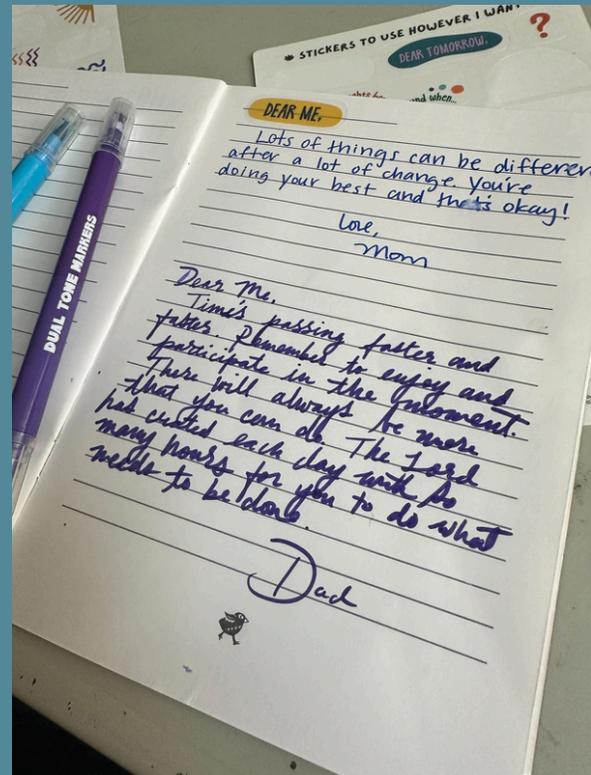
Discusión:

- *¿Cuáles son algunos temas comunes en las cartas a uno mismo? ¿En los adultos? ¿En los niños?*
- *¿Qué cosas notas sobre tus propias cartas a ti mismo a lo largo del tiempo?*
- *¿Qué podría contener una carta dirigida a uno mismo si fuera una carta escrita a nosotros mismos cuando ocurre un evento específico? (por ejemplo, la muerte de una mascota, la visita de un familiar, el último día de clases, etc.)*

Adaptaciones:

- En lugar de realizar esta actividad de una sola vez, se puede realizar a lo largo del tiempo.
- Escribe cartas con dibujos o imágenes, especialmente para quienes aún no saben escribir o para miembros de la familia o grupo que podrían escribir en diferentes idiomas. Incorporar otras pegatinas de Mi Libro de Cosas podría ser otra forma de escribir visualmente.
- Lea las cartas en voz alta durante una reunión familiar o grupal para quienes deseen compartirlas. Otros pueden leer en nombre de alguien o cada persona puede optar por pasar. Esto puede ser útil para incluir a familiares con discapacidad visual que deseen participar en la conversación.
- Practica distintos estilos de escritura a mano y fuentes según la letra para mostrar más expresión.
- Esta actividad puede ampliarse para convertirse en un diario compartido que continúe durante un período de tiempo más largo, designado exclusivamente a "cartas para mí mismo".
- El contenido se puede ampliar no sólo a cartas dirigidas a uno mismo, sino también a cartas entre miembros de la familia o del grupo.

- **Agradecimientos y citas:** © 2025 Rooster and Hen Resources, Inc., recurso "Book of Stuff" y se puede encontrar como parte de la Comfort Bag for Kids de Circle of Care.



UNA NOTA DEL AUTOR

Tenía 26 años cuando me di cuenta de que era una niña que había experimentado un profundo duelo; un duelo vinculado no solo a la muerte, sino también a los numerosos y complejos desafíos que moldearon a mi familia, incluyendo el trastorno por consumo de sustancias. Esa revelación me llegó inesperadamente, mientras hacía voluntariado en un campamento de duelo para jóvenes. Fue al ver a esos niños expresar sus verdades —palabras que a muchos adultos, incluido yo, todavía nos cuesta expresar— que algo cambió en mí. Su honestidad le dio voz a mi propio dolor no expresado.

Ese momento se convirtió en un punto de inflexión, una llamada silenciosa a la acción. Empecé a comprender el poder de reconocer las dificultades y la sanación que puede surgir cuando se nos da el espacio para hablar y ser escuchados. Desde entonces, crear vías de conexión —entre personas, dentro de las comunidades y a través del acto de contar nuestras historias— se ha convertido en la labor de mi vida.

Durante los últimos 14 años, he tenido el inmenso honor de acompañar a niños, adolescentes y familias de todos los ámbitos. Me han enseñado lo que realmente significan la valentía y la vulnerabilidad. Estoy profundamente agradecida con Jerry Moe, la Dra. Melissa Lunardini, Pamela Gabbay, la Alianza Nacional para el Duelo Infantil y la Fundación Hazelden Betty Ford, por la forma en que me han moldeado y por la oportunidad de servir y crecer en comunidad con tantos líderes compasivos. Y, sobre todo, agradezco a los jóvenes, que siguen mostrándonos el camino.

Al usar esta guía, espero que recuerdes que el lenguaje importa. Que crear oportunidades para hablar sobre las cosas difíciles —el duelo, el trauma, la adicción, la pérdida— es un acto de amor. Y que nadie es demasiado joven, demasiado viejo ni está demasiado lejos para merecer comprensión y apoyo. No tienes que hacer esto solo. Hay personas y recursos en tu comunidad listos para ayudarte.

Con gratitud,

Jessica Porté

Jessica Porté
Entrenadora de Circle of Care
Fundadora de Wayfinder Family Co.





La financiación para este programa se proporciona total o parcialmente a través de la Subvención en Bloque para la Prevención, el Tratamiento y la Recuperación del Consumo de Sustancias a través de la Ley del Plan de Rescate Estadounidense.¹³²