

THREADS OF HOPE

FOLLETO DE CAPACITACIÓN

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 mediante la Ley del Plan de Rescate Estadounidense.





Autoestigma

Pensamientos sobre uno mismo que conducen a la vergüenza



Estigma anticipado

Miedo a ser tratado de forma diferente en el futuro



Estigma público

creencias colectivas negativas



El estigma aumenta los sentimientos de vergüenza y aislamiento y disminuye el comportamiento de búsqueda de ayuda.

CÓMO CAMBIAR EL IMPACTO DEL ESTIGMA



Educación



Compartir
experiencias



Comportamiento de
cambio



Desafío
Persepciones

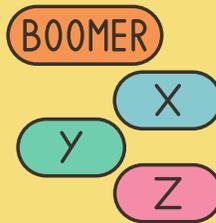
LA CULTURA ES...



Étnico
Racial
Heredado
Espiritual



Familia



Generacional



Comunidad
Geográfica
Socioeconómica

Individualista



- Valores que sobresalen
- La familia inmediata es el principal apoyo
- Tradicionalmente, más comodidad con el apoyo profesional

Colectivista



- El valor es parte de una comunidad más grande
- La familia extensa a menudo se valora como apoyo
- Busque la orientación y el apoyo de los mayores

COSAS A TENER EN CUENTA



¿Quiénes serían los principales interesados?

Curiosidad

Juicio

Considerando la cultura, ¿qué preguntas te ayudarían a aprender más?



¿Quién necesita recursos?



SISTEMAS FAMILIARES

La teoría de los sistemas familiares (Bowen)

reconoce que las familias no existen en el vacío. Cuando una familia tiene problemas, cambia su funcionamiento. Como en un móvil, si una pieza se mueve, también lo hace todo el sistema.

¿QUE AYUDA?

Una mayor diferenciación del yo significa que un miembro de la familia puede reconocer sus propias necesidades y a sí mismo, mientras permanece conectado emocionalmente con la familia.

Educación y autoconciencia

Experiencia de relación positiva

Mecanismo de afrontamiento

Patrones de toma de decisiones (Ver Actividad de la estrella guía para niños y adolescentes)

Inteligencia emocional

Flexibilidad cognitiva

Formación de identidad y autoconcepto

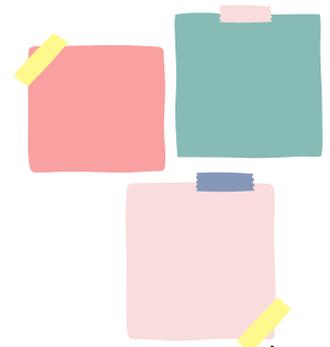
ACTIVIDAD FÁCIL PARA DESARROLLAR HABILIDADES DE RESPUESTA

Actividad: Cómo hacer un palo de afrontamiento saludable

Grupo de edad: 7 a 12 años

Duración: 30 minutos

Materiales necesarios: Post-its y algo para escribir o dibujar (crayones, marcadores o bolígrafos)



Instrucciones:

Hable sobre las diferentes formas en que podemos cuidarnos. A veces, se trata de técnicas de respiración y, a veces, de cosas que hacemos para divertirnos. Incluya que, a veces, hacemos cosas que no son saludables para sobrellevar la situación, como pelear con nuestro hermano o romper algo.

Haz que los niños escriban algo que puedan hacer para cuidarse cuando sus sentimientos sean intensos. Pégalos en la pared y habla sobre cuáles son las cosas que los hacen sentir bien y cuáles no. Crea un debate sobre cómo pueden reemplazar las cosas que no son saludables por otras saludables. Hazlo en grupo para que puedan obtener ideas sobre cosas nuevas que puedan probar, como escuchar música o hablar con un adulto.

Actividad: Mis estrellas guadoras

Grupo de edad: 7-12 años

Duración: 30-45 minutos

Materiales necesarios: Plantillas de estrellas de papel (o estrellas recortadas) Marcadores, crayones o lápices de colores Pegatinas o decoraciones (opcional) Una hoja grande de papel negro o azul (para representar el cielo nocturno) Pegamento o cinta
Opcional: una plantilla de constelación prediseñada para niños más pequeños



Objetivo: Ayudar a los niños a identificar sus valores y fortalezas personales, que pueden actuar como "estrellas guadoras" para navegar su dolor o los efectos de la adicción.

Instrucciones:

Introducción: Comience explicando que cada persona tiene cualidades y valores únicos que la guían, como las estrellas en el cielo. Explíqueles que esta actividad los ayudará a descubrir las cosas que son importantes para ellos y lo que los hace especiales.

Lluvia de ideas sobre valores y fortalezas: Pregúntele al grupo: ¿"Qué cosas son realmente importantes para ustedes o qué cosas les importan?" Ofrezca ejemplos como la amabilidad, la familia, el coraje, la honestidad o la creatividad. Anímelos a pensar en las fortalezas que han demostrado, como ser un buen amigo, ayudar a alguien o ser valientes al enfrentar algo difícil.

Crea estrellas guadoras: Dale a cada niño de 4 a 5 estrellas de papel. En cada estrella, pídeles que escriban o dibujen un valor o una fortaleza que sea importante para ellos. Pueden decorar sus estrellas con colores y calcomanías para que sean personales y significativas.

Construir un cielo de fortalezas: En la hoja grande de papel (el "cielo"), invite a cada niño a colocar sus estrellas donde quiera, fijándolas con pegamento o cinta adhesiva. Si lo desean, pueden unir sus estrellas con líneas para formar una constelación, que represente cómo sus valores trabajan juntos para guiarlos.

Reflexión y discusión: Una vez que las estrellas de todos estén en el "cielo", reúna al grupo para admirar la creación compartida. Pregunte si alguien quiere compartir una de sus estrellas y por qué es importante para ellos. Refuerce que sus valores y fortalezas pueden ayudarlos a tomar decisiones y sentirse más seguros durante los momentos difíciles.

Adaptaciones para niños mayores (13 a 17): Use indicaciones como: "¿Qué es lo que te ayuda a sentirte orgulloso de ti mismo?" "¿Qué es algo que te gustaría que los demás supieran sobre ti?" Permítales escribir reflexiones más complejas sobre sus estrellas, como afirmaciones breves o citas que los inspiren.

ROMPIENDO LAS REGLAS DE...



De Claudia Black, "Nunca me pasará a mí: crecer con adicciones cuando somos jóvenes, adolescentes y adultos".

HABLANDO CON NIÑOS Y ADOLESCENTES

Utilice un lenguaje apropiado para la edad

Compartir en palabras que consideren su desarrollo

Mantenlo en porciones pequeñas

Dígalas sólo lo que necesitan saber

Pregúntales si tienen preguntas

Hacer preguntas abiertas lo mantiene infantil (me pregunto...)

FOMENTANDO LA CONFIANZA

Crea coherencia y rutina

Encontrar formas de aumentar la previsibilidad en su entorno.

Escuchar activamente

Bríndeles espacio para que compartan su historia y la validen.

Haz promesas que puedas cumplir

Mantenlos pequeños y alcanzables

APRENDIENDO A SENTIR

Validar las emociones

Énfasis en que todos los sentimientos están bien.

Proporcionar orientación sobre los sentimientos.

Los niños pueden tener un lenguaje limitado sobre las emociones.

Apoyo entre pares

Disminuye el aislamiento y muestra a los niños que no están solos.

QUÉ AYUDA A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES



EL DUELO EN NIÑOS Y JÓVENES

FORMAS DE APOYAR

- Lenguaje honesto y apropiado para la edad
- Proporcionar información resumida
- Manténgase guiado por los niños: utilice preguntas abiertas
- Abstenerse de comparar el dolor
- Los niños sufren a través del juego
- Recuerda fechas especiales
- Di su nombre e inclínate hacia él.



EL JUEGO ES PARTE DEL DUELO

- Juego de roles
- Construye significado y comprensión.
- Oportunidad de explorar pensamientos y sentimientos.
- Proporciona expresión sin lenguaje.
- Construye afrontamiento

EL DUELO TIENE CAPAS

El duelo de un niño y su familia tiene muchas facetas, lo que puede hacer que cada experiencia sea única, incluso cuando se trata de la misma persona. Considere estos aspectos y cómo podrían cambiar sus necesidades y su historia.

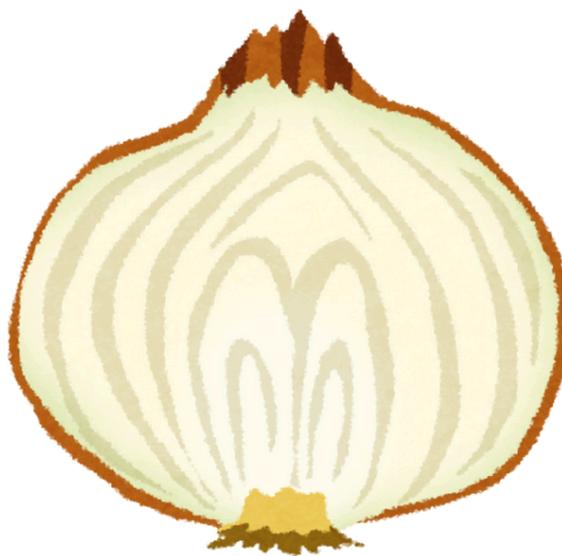
QUIEN

CÓMO

EDAD

SISTEMA DE
SOPORTE

CULTURA



SALUD MENTAL

EXPERIENCIAS
PASADAS

DINÁMICA
FAMILIAR

PÉRDIDA
SECUNDARIA

PERSONALIDAD

EL DUELO ENTRE HERMANOS

- *Dolor invisible*
- Centrarse en el cuidador y/o la pérdida del niño
- Comparte una co-historia con su hermano
- El duelo en relación con un pasado compartido
- Crea un cambio de identidad
- Reconocimiento de la mortalidad
- *Pérdida ambivalente*
- Alejarse o acercarse al rol y la responsabilidad

¿QUÉ AYUDA...?

- Hablar de la persona que murió
- Reconocer que el duelo es único
 - El duelo de los cuidadores se ve diferente al del niño.
- Discutir cambios de roles y responsabilidades
- Construir autonomía

ESTIGMA PARA LOS NIÑOS QUE SUFREN UNA PÉRDIDA POR CONSUMO DE SUSTANCIAS

- **La VERGÜENZA** guarda silencio
- Compartir parcialmente o mentir sobre una persona
 - Hacia el niño
 - De parte del niño
- Se modifican o reducen los rituales y los monumentos conmemorativos
- Deshumanizar su persona
- Sentimientos de tener menos "derecho" a llorar
- Fijación en cómo murieron o en el consumo de sustancias y no en su persona
- **Disminuye el acceso al apoyo**

¿QUÉ AYUDA...?

- Humanizar a la persona fallecida
- Compartir recuerdos de su persona que incluyan historias más allá de la línea de tiempo de la pérdida.
- Validar las emociones, pensamientos y sentimientos del niño

Validar ~~≠~~ Aceptar

- Escuche activamente y sin juzgar
- Manténgase centrado en sus sentimientos, no en los detalles.
- Seguimiento y conexión con recursos.

ENTENDIENDO LA PÉRDIDA

Las pérdidas en vida se refieren al dolor continuo y a menudo ambiguo que se experimenta cuando alguien a quien queremos está físicamente presente pero no disponible emocional, mental o relacionalmente. En el contexto del trastorno por consumo de sustancias (SUD), estas pérdidas pueden incluir cambios en las relaciones, rutinas y roles dentro de la familia. Para los niños, las pérdidas en vida pueden significar perder la consistencia del apoyo de los padres, sentirse aislados en la escuela debido al estigma o desenvolverse en un entorno familiar que se siente inestable. Los adultos, como los abuelos que asumen roles parentales, pueden lamentar la pérdida de la etapa de vida en la que esperaban estar, al mismo tiempo que enfrentan una disminución del apoyo de sus pares. El apoyo en el duelo puede ayudar creando espacios para que estas experiencias sean reconocidas y validadas, y también desarrollando herramientas para abordar las necesidades únicas de cada individuo. Para los niños, esto podría implicar ayudarlos a nombrar sus sentimientos y encontrar adultos que los apoyen en casa, en la escuela o en su comunidad. Para los adultos, podría significar conectarlos con recursos y redes de pares para aliviar el aislamiento que a menudo acompaña al cuidado de un ser querido o el estigma.

Actividad reflexiva:

Junto con su hijo, tómese unos minutos para dibujar un "árbol de la pérdida y el apoyo". En el tronco, escriba el nombre de la persona o experiencia relacionada con el trastorno por uso de sustancias. En un lado de las ramas, haga una lista de las cosas que siente que "se han perdido" o que son diferentes, como el tiempo que pasan juntos, las rutinas o la confianza. En el otro lado, haga una lista o dibuje las personas, actividades o lugares que le brindan apoyo. Este elemento visual puede ayudar a identificar dónde centrar el apoyo y fomentar conversaciones abiertas sobre la pérdida y la resiliencia.



SUPERPOSICIÓN DE APOYO PARA EL DUELO Y EL CONSUMO DE SUSTANCIAS



Apoyo para la recuperación y el duelo

- La educación apoya la concienciación y las necesidades
- Aumentar la promoción y la concienciación
- Celebrar, honrar o reconocer fechas especiales
- Días y meses nacionales de concienciación
- Beneficios de un aumento de la accesibilidad a los recursos y al apoyo
- Disminuye el estigma para los niños, los jóvenes y las familias.

TAREAS ADAPTATIVAS PARA FAMILIAS

Cómo ayudar y comprender a los niños en duelo: guía práctica para profesionales

Por Pamela Gabbay y Andy McNeil



Restablecer la seguridad y la protección

- Dinámica
- Interrumpir la sensación de previsibilidad
- Mayor sensación de preocupación (propia, de los cuidadores y de la comunidad)
- Y si...
- Compartir y planificar



Afirmar y mantener límites

- La disciplina y las consecuencias predecibles restablecen la seguridad
- La falta de límites puede afectar la salud y el desarrollo
- Mantener claridad
- Reconocer el dolor o el trauma, primero antes de corregirlo
- Sea colaborativo con el niño



Restaurando rutinas

- Las rutinas apoyan el desarrollo
- Restauración de la previsibilidad
- Refuerza la seguridad
- Evalúa la pérdida que deseas conservar, cambiar y dejar ir



Adaptarse a nuevos roles y responsabilidades

- Hable de transiciones, corporación e identidad
- Reconozca las formas en que la persona está ausente
- Roles del cuidador
- Juego de roles
- Sea flexible

REFERENCIAS

Publicaciones académicas

Federación Estadounidense de Maestros (11 de marzo de 2015). Apoyo al estudiante en duelo. <https://www.aft.org/childrens-health/mental-health/supporting-grieving-student>

Boss, P. (sin fecha). Pérdida ambigua. <https://www.ambiguousloss.com/>

Black, C. (s.f.). Sistemas familiares adictivos. <https://www.claudiblack.com/>

Brown, F. y Epps, P. (1966). Duelo infantil y delincuencia posterior. *British Journal of Psychiatry*, 112(491), 1043-1048. <https://doi.org/10.1192/bjp.112.491.1043>

Doka, K. J., y Martin, T. L. (2011). Estilos de duelo: género y duelo. *Grief Matters: The Australian Journal of Grief and Bereavement*, 14(2), 42-45.

Ellis, J., Dowrick, C. y Lloyd-Williams, M. (2013). El impacto a largo plazo de la muerte temprana de los padres: lecciones de un estudio narrativo. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 106, 57-67.

Hairston, S. (11 de julio de 2019). Cómo se manifiesta el duelo en el cuerpo. WebMD. <https://www.webmd.com/special-reports/grief-stages/20190711/how-grief-affects-your-body-and-mind>

Hill, O. (1969). La asociación entre el duelo infantil y el intento de suicidio en la enfermedad depresiva. *British Journal of Psychiatry*, 115(520), 301-304. <https://doi.org/10.1192/bjp.115.520.301>

Høeg, B. L., et al. (2016). Afrontamiento maladaptativo en adultos que han experimentado la pérdida temprana de sus padres y asesoramiento por duelo. *Journal of Health Psychology*. Publicación anticipada en línea.

Kübler-Ross, E. (1985). Sobre la muerte y el morir. Royal Blind Society.

Mannarino, A. P., y Cohen, J. A. (2011). Pérdida traumática en niños y adolescentes. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 4(1), 22-33. <https://doi.org/10.1080/19361521.2011.545048>

McNeil, A., y Gabbay, P. (2018). Comprender y apoyar a los niños en duelo: una guía práctica para profesionales. Springer Publishing Company.

Schonfeld, D. J., y Quackenbush, M. (2010). El estudiante en duelo: guía para el docente. Paul H. Brookes Publishing.



REFERENCIAS

Schuurman, D. (2004). Nunca es lo mismo: cómo afrontar la muerte de un padre. St. Martin's Press.

Stroebe M., & Schut, H. (2010). El modelo de proceso dual para afrontar el duelo: una década después. *Omega*, 61(4), 273-289.

Worden, J. W. (2002). Asesoramiento y terapia del duelo: un manual para el profesional de la salud mental (3.ª ed.). Springer.

Worden, J. W., y Silverman, P. R. (1996). Muerte de los padres y adaptación de los niños en edad escolar. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 33(2), 91-102. Publicaciones académicas

Investigación y estudios

Centro para el desarrollo infantil. (2024). ACE y estrés tóxico: preguntas frecuentes. Universidad de Harvard. <https://developingchild.harvard.edu/resources/aces-and-toxic-stress-frequently-asked-questions/>

Comité del Instituto de Medicina para el Estudio de las Consecuencias para la Salud del Estrés del Duelo. (1984). *Duelo: Reacciones, Consecuencias y Cuidados*. National Academies Press. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK217849/>

Centro Nacional para Crisis y Duelo Escolar (sin fecha). Recursos y apoyo. <https://www.schoolcrisiscenter.org/>

El Centro Dougy (2024). Cómo aprender a afrontar el duelo: un llamado a la acción. <https://www.dougy.org/articles/becoming-grief-informed-a-call-to-action> Recursos de apoyo

New York Life Foundation. (2024). Apoyo en caso de duelo. <https://www.newyorklife.com/foundation/bereavement-support>



Recursos y estudios sobre salud mental

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (2024). Salud mental en cifras.
<https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-by-the-numbers/>

Karaffa, K. M., y Koch, J. M. (2020). Un estudio nacional sobre la salud mental de la policía en los EE. UU.: estigma, salud mental y conductas de búsqueda de ayuda. Revista de psicología policial y criminal. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11896-020-09424-9>

American Addiction Centers (Centros Estadounidenses de Adicción). (2023). El estigma afecta el abuso de sustancias y la atención de salud mental en los veteranos.
<https://americanaddictioncenters.org/veterans/stigma-impacts>

Estudios culturales y sistemas familiares

Pratt, M. W., y Fiese, B. H. (2004). Historias familiares y el curso de la vida: a través del tiempo y las generaciones. Estudios de la memoria.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1750698007083888>

Research Gate. (2020). Mapa mundial de colectivismo vs. individualismo.
https://www.researchgate.net/figure/Collectivism-vs-individualism-world-map-Note-The-colored-tape-in-the-right-part-of-the_fig7_342782204

