

Duelo por Covid-19

Porque no todas las despedidas son iguales

Para honrar la vida de:

Escrito por:



**María Gallo, Cristina Llaca
y María José Adame**
Ilustrado por Paulina Suárez



Avalado por:



* Ejemplar gratuito. Prohibida su venta *

Dedicamos este libro a todas las familias que están sufriendo por la muerte de un ser querido. Cada uno en su ser individual, con su dolor único y la presencia permanente en su corazón de aquellos que nos dejaron repentinamente.



Contigo en mi memoria seré capaz de continuar



Objetivo

Este libro tiene como objetivo ser una herramienta de trabajo emocional para que los niños y adolescentes puedan elaborar asertivamente el duelo causado por la pérdida de un ser querido a causa del Covid-19.

Para los adultos

Es muy importante saber acompañar a los niños en el proceso de duelo, escucharlos, contenerlos, responder sus dudas y estar con y para ellos.

De la forma en la que los niños atraviesan su primer duelo y lo que se les explique, dependerá la manera en la que afrontarán los duelos posteriores.

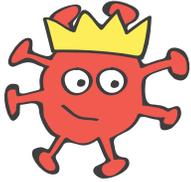
Decirle a un niño o adolescente que alguien cercano ha muerto, es tarea compleja y suele generar ansiedad en la familia. Sin embargo, hay estrategias que pueden ayudar a que el impacto sea menor, promoviendo que logre gestionar el dolor de la pérdida y la autorregulación.

¿Cómo hacerlo?

- Habla siempre con la verdad y sé honesto con él.
- Usa un lenguaje simple, claro, directo y toma en cuenta su edad.
- Explica lo sucedido: “tu abuelo murió”, “tu tío murió” evita decir “se fue al cielo, se quedó dormido para siempre, se nos adelantó, se convirtió en ángel, Dios se lo llevó”.
- Deja que exprese sus dudas y respóndele con la verdad.

- Acompáñalo y mantente presente.
- Hazle saber que nada de esto es culpa suya.
- Si lo crees necesario y conveniente, incluye en la práctica sus creencias religiosas.
- No importa que te vea llorar, eso es coherencia emocional, lo normal es llorar por algo que nos duele, está bien si te ve triste. Explícale cómo te sientes y que te hace sentir mejor.
- Habla con él de lo que viene (funeral, misa, velorio, cremación, entierro) incluso aunque no pueda estar ahí.
- Recuerden juntos a la persona que murió y busquen formas de mantener vivos los recuerdos.
- Presta atención a su estado de ánimo y a su conducta (hábitos de sueño, alimentación, juego, comunicación) si hubiera un cambio significativo durante un tiempo prolongado (6 meses) pide ayuda profesional.
- Intenten tener momentos de distracción y diversión juntos.
- Asegúrate que sus amigos, su escuela y sus grupos cercanos sepan de la pérdida que tuvo.
- Hazle saber que todo pasa y que este dolor también pasará, aunque en el momento no lo parezca.

Introducción



El Covid-19 es un virus que ha causado una pandemia mundial, es una nueva enfermedad de fácil contagio, causada por el virus SARS-CoV-2. Es importante que sepas que la mayoría de las personas que se contagia, sale adelante, pero algunas personas pueden morir.

El Covid-19 ha cambiado y transformado la vida de millones de personas alrededor del mundo. Sin saber en qué momento exactamente sucedió, de pronto las prioridades y las necesidades han cambiado, tanto los adultos como los niños sentimos miedo e incertidumbre, nos damos cuenta de lo vulnerables que somos y nos sentimos desprotegidos y preocupados porque todo es incierto.

Hoy la palabra coronavirus nos da rabia, dolor, y desesperación. Te ayudará saber que este dolor por la pérdida de quien querías tanto se irá transformando en fortaleza para seguir adelante, podrás guardar su recuerdo amoroso en tu corazón y darle un nuevo significado.

Pensar en la muerte puede ser difícil y doloroso, sabemos que la muerte es parte de la vida y aunque nos cueste trabajo aceptar que un ser querido murió, tienes recursos internos que te ayudarán a salir adelante.



¿Sabías que es muy poco probable que los niños se contagien del Covid-19?

¿Porqué la muerte por Covid-19 dificulta el duelo?

- Es posible que dejaste a tu ser querido “sano” o no tan enfermo en el hospital y no lo volviste a ver.
- Quizá no lograste despedirte de él, como hubieras querido.
- Generalmente la noticia llega de repente y todo pasó demasiado rápido, esto hace que cueste más trabajo asimilarlo, pues hace muy poco esa persona estaba bien.
- Puede ser que por seguridad no pueda haber funeral o no permitan la entrada a los niños.
- El confinamiento impide hacer una despedida comunitaria, lo cuál es doloroso.

¡Hola!

Sabemos que estas triste y que es doloroso que alguien muera. Contestar este libro te ayudará a sentirte mejor, entender, expresar y acomodar todo lo que estas sintiendo.

- 1** Busca un momento de calma y un lugar en donde te sientas cómodo y tranquilo.
- 2** Pide ayuda si lo necesitas o pide hacerlo sólo si así lo prefieres.
- 3** No tienes que seguir un orden.
- 4** No tienes una fecha para terminarlo, **ve a tu ritmo y tómate tu tiempo.**



¡Vamos a empezar!

* Es importante acompañar a los niños más pequeños para contestar este libro, si no saben leer o escribir necesitarán ayuda. Se recomienda que el adulto que lo apoye lea todas las instrucciones y recomendaciones. Habrá veces que el niño prefiera parar y tomarse un tiempo antes de seguir trabajando. Se sugiere no presionarlo, cuando esté listo lo retomará.

Agradezco la vida de:

Haz un dibujo o pega en este espacio una foto en donde estén juntos.



**Sé que me va a hacer falta, pero
también sé que vivirá siempre en mí**



Nosotros

¿Quién eres tú?

Nombre:

Foto o
dibujo



Apodo: _____

¿Cuántos años tienes? _____

Color favorito: _____

Él o ella era mi: _____

¿Quién era él o ella?

Nombre:

Foto o
dibujo



Apodo: _____

¿Cuántos años tenía? _____

Color favorito: _____

Yo era su: _____

¿Sabes de qué murió? Sí No

¿Cuándo murió? _____

Marca con una las características que describen a cada uno.

¿Tu eres?

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Activo | <input type="checkbox"/> Alegre |
| <input type="checkbox"/> Guapo | <input type="checkbox"/> Compartido |
| <input type="checkbox"/> Inteligente | <input type="checkbox"/> Risueño |
| <input type="checkbox"/> Enojón | <input type="checkbox"/> Dormilón |
| <input type="checkbox"/> Chistoso | <input type="checkbox"/> Comelón |
| <input type="checkbox"/> Bailador | <input type="checkbox"/> Deportista |
| <input type="checkbox"/> Creativo | <input type="checkbox"/> Fiestero |
| <input type="checkbox"/> Platicador | <input type="checkbox"/> Cariñoso |
| <input type="checkbox"/> Tímido | <input type="checkbox"/> Otro: |

¿Y él o ella era?

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Activo | <input type="checkbox"/> Alegre |
| <input type="checkbox"/> Guapo | <input type="checkbox"/> Compartido |
| <input type="checkbox"/> Inteligente | <input type="checkbox"/> Risueño |
| <input type="checkbox"/> Enojón | <input type="checkbox"/> Dormilón |
| <input type="checkbox"/> Chistoso | <input type="checkbox"/> Comelón |
| <input type="checkbox"/> Bailador | <input type="checkbox"/> Deportista |
| <input type="checkbox"/> Creativo | <input type="checkbox"/> Fiestero |
| <input type="checkbox"/> Platicador | <input type="checkbox"/> Cariñoso |
| <input type="checkbox"/> Tímido | <input type="checkbox"/> Otro: |

Algo que tenían en común ustedes dos era:

Cuando las personas mueren repentinamente es difícil creer que de verdad murió.

Escribe o dibuja aquí la historia de lo que pasó:



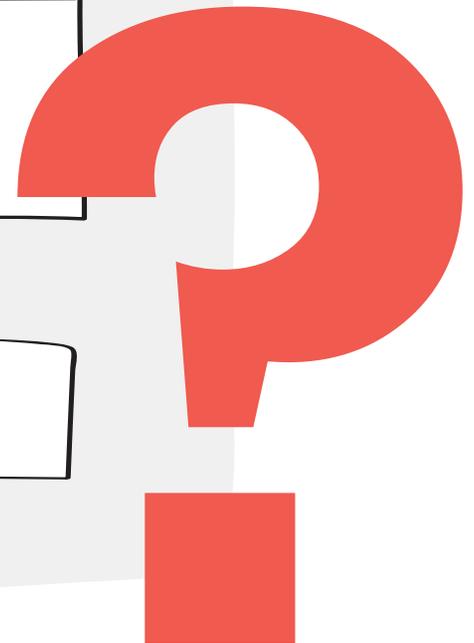
**¿Qué es lo que
más vas a extrañar?** _____

¿Dudas?

¿Hay algo más que te gustaría saber sobre cómo murió?

¿Tienes alguna otra duda?

¿A quién le quisieras preguntar?



¿Verdadero o falso?

¿Qué sabes y qué crees del Covid-19?

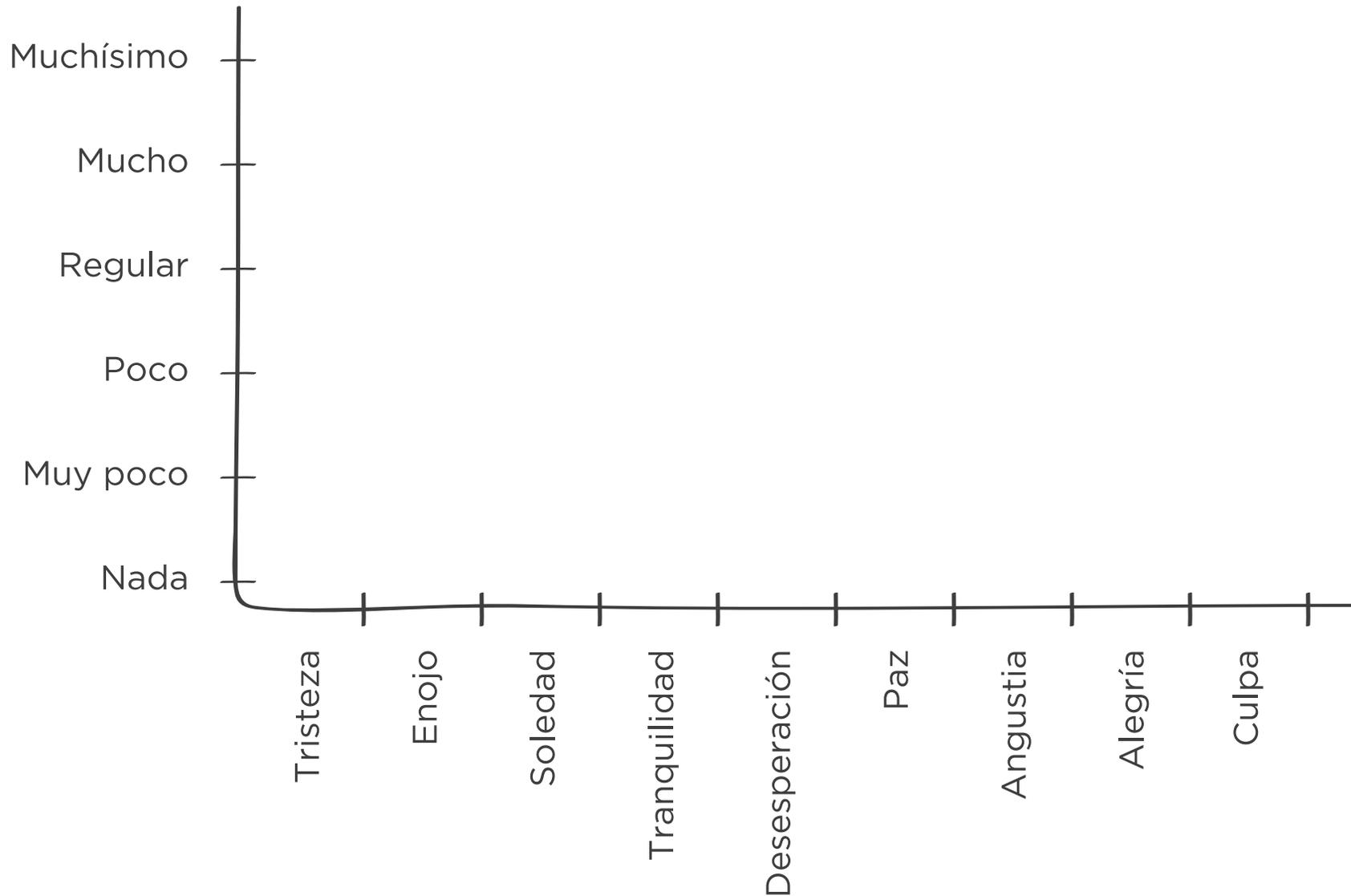
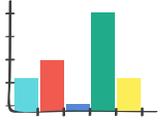
Contesta “V” para verdadero o “F” para falso.

- Al Covid-19 también se le llama coronavirus.
- Es una enfermedad de alto contagio.
- Los médicos tienen que cuidar a muchos pacientes y también cuidarse a ellos mismos.
- No puede haber funerales con muchas personas.
- Hay escasez de cubrebocas, guantes y material médico.
- El Covid-19 sólo está en México.
- Lo más recomendable es quedarse en casa.
- Es necesario usar cubrebocas cuando salimos de casa.

- Todos los niños pueden ir a la escuela.
- En algún momento esto terminará.
- Si un familiar se enferma, puedes estar con él en el hospital y acompañarlo.
- La mayoría de los que se enferman de Covid-19 se recuperan.
- Es difícil comunicarse con los pacientes que están en el hospital.
- En algunos hospitales la regla es incinerar a los pacientes que mueren por Covid-19.
- En muchas funerarias no dejan entrar a los niños.
- No existe cura todavía.
- Existe una vacuna para que no te contagies.
- Es importante que las personas que tienen hipertensión o diabetes se cuiden aún más para no contagiarse.
- Es poco probable que los niños se contagien.

Gráfica de tus emociones

Grafica cómo te sientes hoy.



¿Quién te dio la noticia de que murió?

¿Qué te dijo?

“ ”

¿En dónde murió?



La última vez...

¿Qué recuerdas de la última vez que lo viste?

¿Qué hicieron?

¿Comieron algo?

¿Qué te platicó?

¿Qué fue lo último que te dijo?

¿Qué recuerdas haberle dicho?



Escribe aquí lo que más te duele de su muerte:



Cambios

¿Qué cosas **no** van a cambiar?

-
-
-
-
-
-
-

Ahora que no está, muchas cosas van a cambiar, ¿Qué cosas crees que cambien?

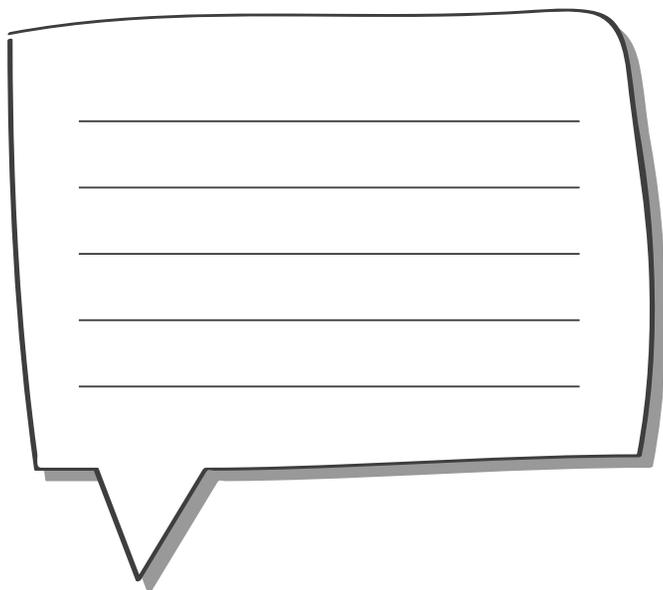
1

2

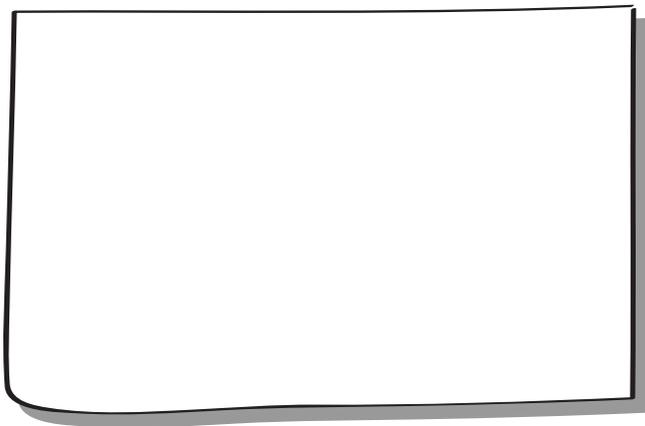
3

“ Aunque muchas cosas cambien, ten la certeza de que **el amor sigue presente**. Y que habrá muchas cosas que, a pesar de todos los cambios, **permanecen**. ”

¿Qué te hubiera gustado decirle?



¿Te quedaste con ganas de haber hecho algo juntos?



¿A dónde te hubiera gustado ir juntos?



¿Hay algo por lo que le quisieras pedir perdón?

¿Tienes algo que perdonarle?

¿Hay alguien más a quién te gustaría perdonar?

A:

¿Por qué?

A:

¿Por qué?



Ten la seguridad de que no estás solo, eres importante y valioso. Siempre habrá alguien que cuide de ti.



¿Qué necesitas hacer cuando estás triste?

Marca con una todas las opciones que quieras.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Llorar | <input type="checkbox"/> Hacer ejercicio |
| <input type="checkbox"/> Platicar con alguien | <input type="checkbox"/> Ver la T.V. |
| <input type="checkbox"/> Un abrazo | <input type="checkbox"/> Estar acostado |
| <input type="checkbox"/> Estar con: _____ | <input type="checkbox"/> Estar solo |
| <input type="checkbox"/> Rezar | <input type="checkbox"/> Dibujar |
| <input type="checkbox"/> Preguntar dudas y que alguien las responda con sinceridad | <input type="checkbox"/> Comer |
| <input type="checkbox"/> Escribir | <input type="checkbox"/> Leer |
| <input type="checkbox"/> Dormir | <input type="checkbox"/> Otro: _____ |



Algunas veces estamos tan tristes que no sabemos por donde empezar para salir adelante... Un buen comienzo es acordarnos de las actividades que nos gustan y de lo que es importante para nosotros.



¿Qué te gusta hacer?



¿Qué te gusta comer?



¿En qué te gusta pensar?



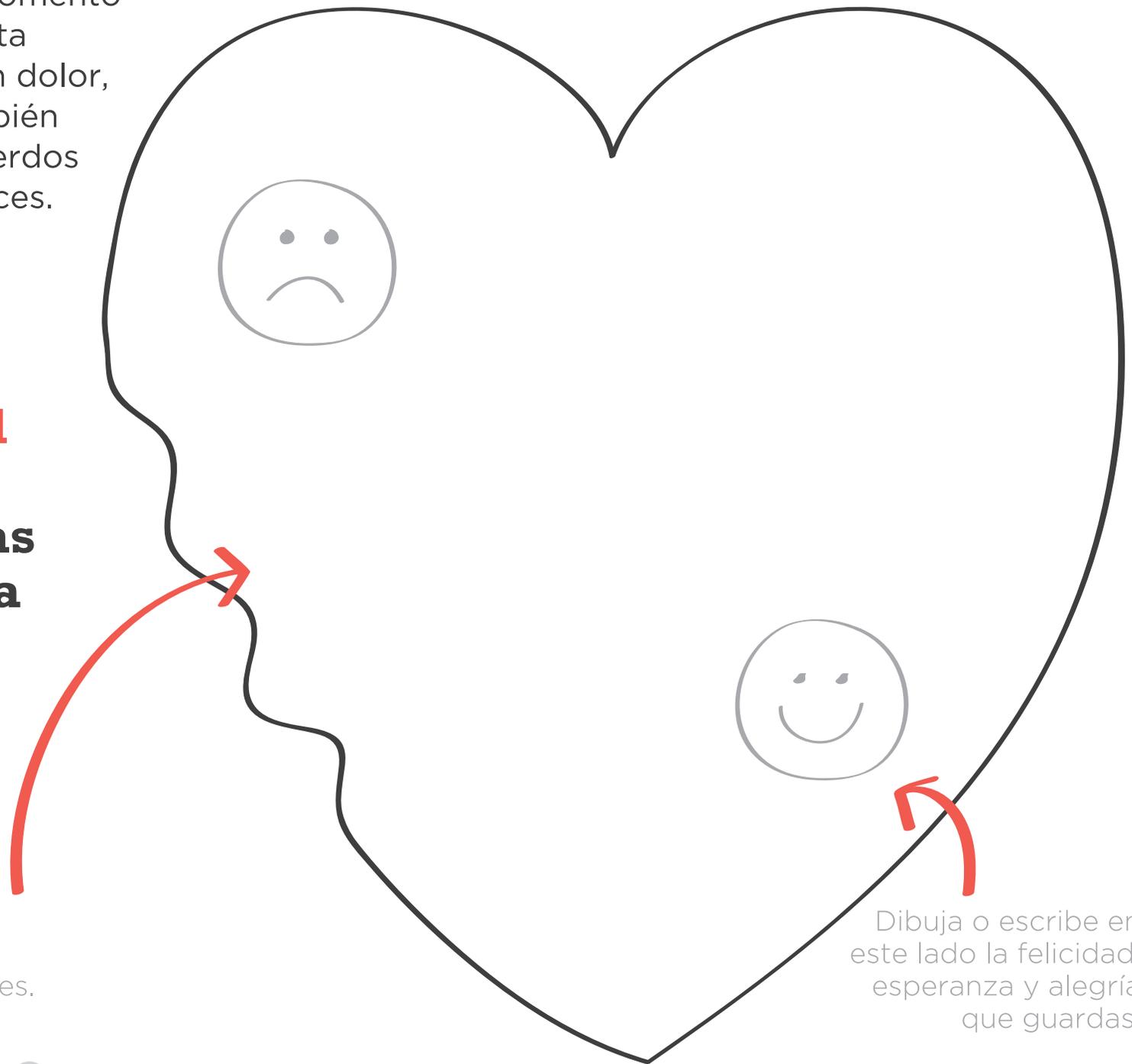
¿Qué es lo que más disfrutas?

**¿Qué cosas, personas
y actividades son
importantes para ti?**

**Haz algo de esto,
¡Es un buen comienzo!**

Aunque en este momento tu corazón se sienta apachurrado y con dolor, recuerda que también está lleno de recuerdos y experiencias felices.

En él encontrarás la seguridad y confianza que necesitas para volver a estar bien.

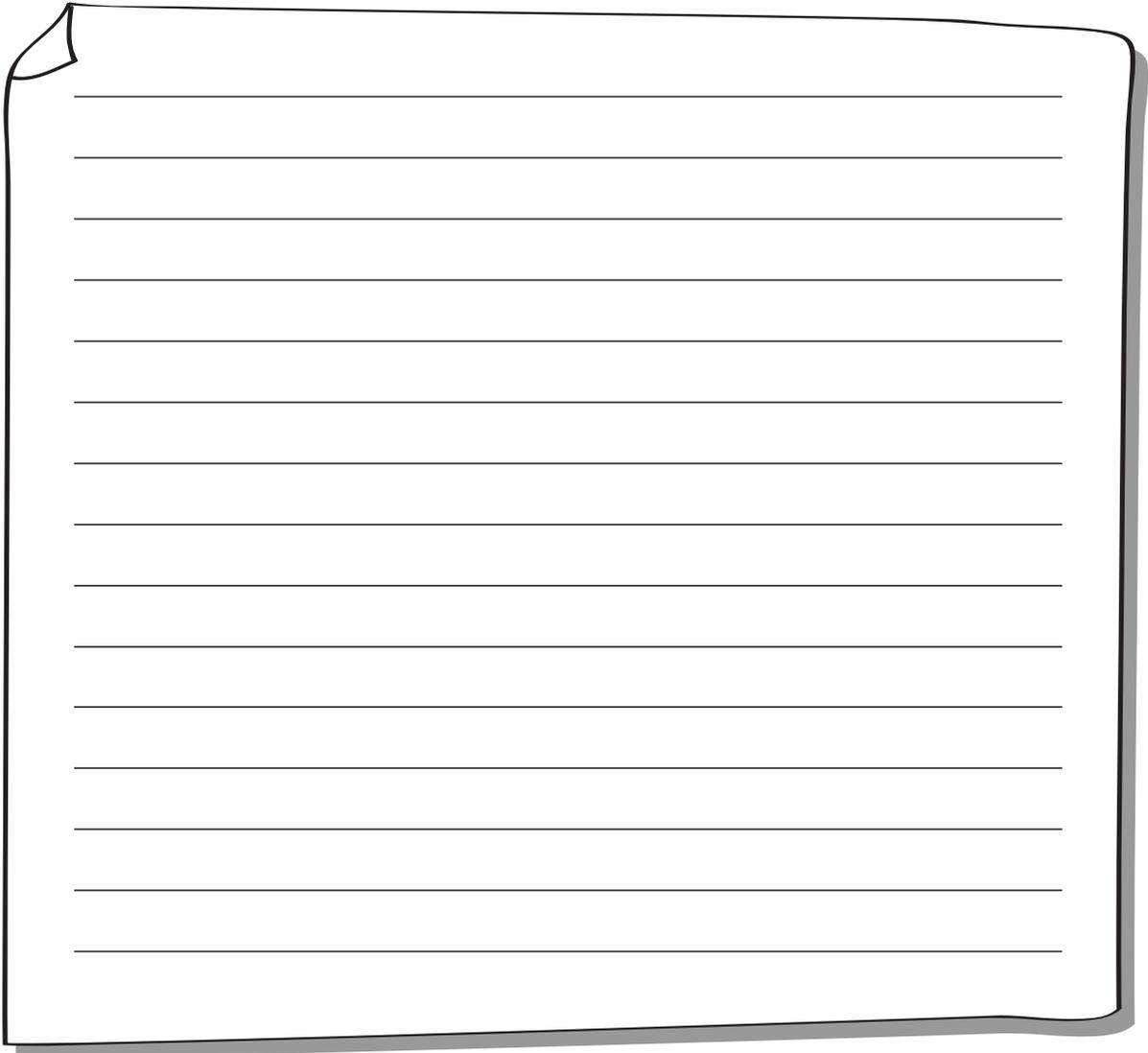


Dibuja o escribe en este lado lo triste y enojado que te sientes.

Dibuja o escribe en este lado la felicidad, esperanza y alegría que guardas.

¡Gracias!

Escribe en este espacio una carta de despedida con todo lo que quieras decirle.

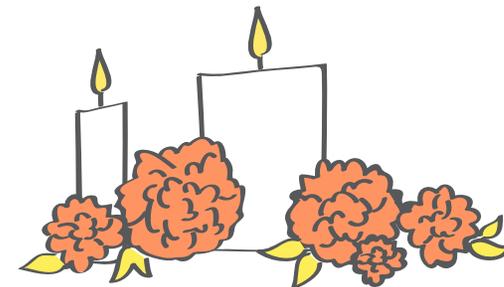


¿Qué fue algo que aprendiste de él o ella?

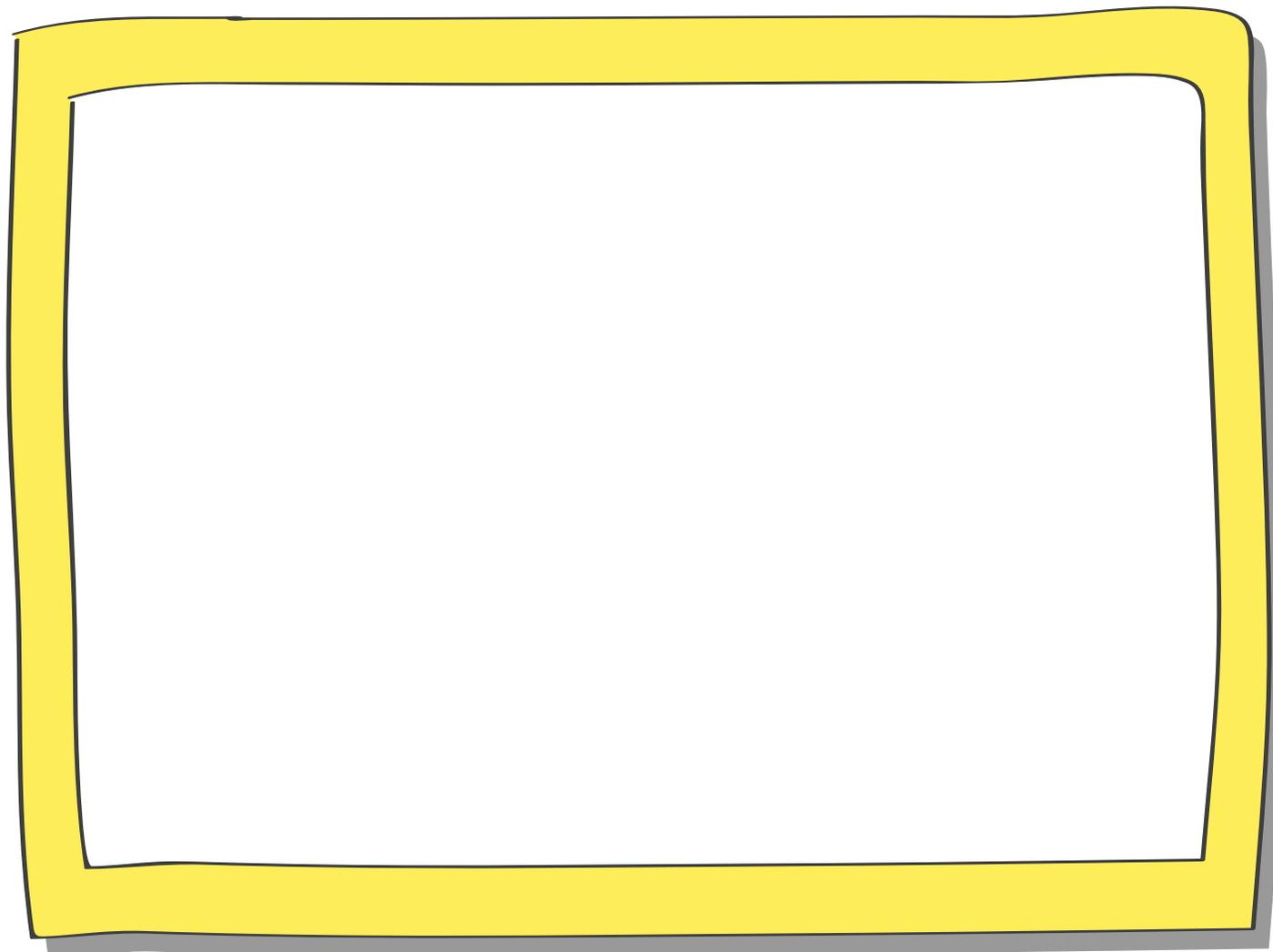
¡Esto siempre lo recordarás!

“Agradezco que _____ fue, es y será parte de mi historia.”

En un espacio especial de tu casa, haz un altar honrando su vida. Déjalo puesto durante el tiempo que consideres necesario. Puedes poner flores, una vela, fotos y todas las cosas que te recuerden a él o ella.



Cuando este terminado pega aquí una foto.



En mi vida

Situaciones como ésta nos hacen apreciar la vida y saber lo importante y valiosa que es.

¿Y tú, qué es lo que más disfrutas de la vida?

¿Cuáles son tus sueños, proyectos y metas?

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---



Recuerda

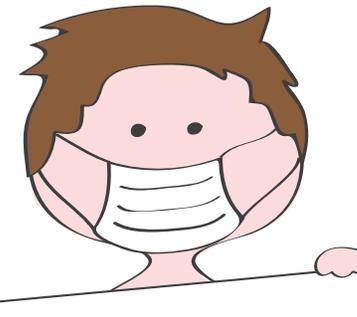
Puedes recopilar frases, objetos, escribir algunas palabras de despedida, hacer dibujos y guardarlos en una caja especial.

Para que cuando termine el confinamiento y en el momento que se permita, puedan hacer una despedida y compartan con la familia y amigos todos estos recuerdos, palabras y anécdotas que vivieron juntos.

* Se recomienda dejar algún objeto, carta y recuerdo en el lugar en donde sean depositadas las cenizas o esté enterrado.

Algunas sugerencias para cuando puedan salir de casa:

- Júntense en familia para una despedida.
- Vayan al lugar favorito de quien murió.
- Vístanse todos de alguna manera significativa.
- Dedicquen un tiempo para decir unas palabras.



El mundo nos necesita a todos para evitar que más personas se contagien, recuerda:

- 1** Quédate en casa.
- 2** Lávate las manos constantemente con agua y jabón.
- 3** Estornuda y tose tapándote con la parte interna del codo.
- 4** Ante cualquier síntoma es importante consultar a tu doctor.
- 5** Evita el contacto directo con otras personas (estar a un metro de distancia).
- 6** Usa cubrebocas.

¡Gracias!

**Todo pasa y esto también pasará.
Recuerda que el aislamiento
NO es definitivo.**

Recomendaciones

Se debe tomar en cuenta que existe un ambiente de incertidumbre y miedo, lo que trae consecuencias a nivel emocional, social y económico.

- Recuerda que distanciamiento físico no es lo mismo que distanciamiento emocional.
- Por la imposibilidad de realizar un velorio, es importante que se realice algún ritual de despedida con la finalidad de que se pueda empezar el proceso de duelo tanto para los niños como para el resto de la familia.
- Se sugiere destinar un espacio de la casa para un “altar” como tributo, con la foto y objetos personales de quien murió, flores, velas y todo lo que sea significativo para la familia (se puede quedar sólo por un tiempo).
- Fomentar diferentes formas para que los niños puedan expresar sus emociones. Puede ser a través de cuentos, películas, escritura, pintura, pláticas o deporte.
- El abrazo y el contacto físico es un gran recurso para confortar al otro, en este momento, tal vez esto no sea posible y sea necesario

buscar otras alternativas de comunicación (medios electrónicos) para lograr acompañar y consolar a la distancia, evitando así sentimientos de soledad y desesperanza.

- El establecer una rutina, con actividades cotidianas como se hacía antes de la pérdida, le proporcionará al niño la estabilidad y estructura necesaria. Es importante retomar las tareas diarias principalmente horarios de comida, sueño, horas de juego, responsabilidades académicas y de la casa.
- Se pueden presentar en los niños, conductas que ya estaban aprendidas y superadas como hacerse pipí en la cama, pedir ayuda para vestirse, comer, hacer tareas, dormir sólo, entre otras. Esto es algo esperado y es consecuencia de la pérdida, sin embargo si se alargara, se intensificara o no mejorara (aproximadamente 6 meses) es importante buscar el apoyo de algún especialista.

Línea de apoyo gratuita: (+52) 55 4172 0417

- **Centrarse en el hoy, cada día es un nuevo comienzo.**



No existen las palabras correctas para consolar un corazón en duelo. Tarde o temprano estarán bien y saldrán fortalecidos.



El recuerdo y la huella de quien hoy se fue, vivirá siempre en ustedes.

Por último...

- Las etapas del duelo esperadas por las que atraviesa cualquier persona que sufre una pérdida son: Negación, ira, negociación, depresión y aceptación. En esta última etapa, es posible volver a reír, relajarse y disfrutar sin culpa, verás que tarde o temprano llegará para todos.
- Tener la tranquilidad de no tener que saber las respuestas para todo, es válido decir “no sé”. Podrán ir preguntando juntos y resolviendo las dudas acompañados.
- Es fundamental que los niños y adolescentes se sientan escuchados, comprendidos y acompañados. Que sepan que hay alguien que siempre se hará cargo de ellos y que se preocupará por sus necesidades físicas y emocionales.
- Por el confinamiento y el coronavirus, es necesario que continúe el autocuidado en la familia. Reforzar las medidas, dará una sensación de control y seguridad que los niños necesitan para saber que están protegidos.
- Recalcar que el Covid-19 es muy difícil que se presente en niños y adolescentes.

Autoras: María Gallo, Cristina Llaca y María José Adame

Ilustración y diseño editorial:
Paulina Suárez

Colaboración y avalado por:
Red latinoamericana de Psicología Pediátrica, Asociación de Médicos del Hospital Infantil de México y Tooltoys by Dite

Mayo, 2020
Hecho en México

Esta obra está sujeta a la licencia Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional de Creative Commons (CC BY-NC-ND 4.0). Para ver una copia de esta licencia, visite www.creativecommons.org



Síguenos   tooltoys.mx

Tooltoys son herramientas para el trabajo emocional que nacen de las necesidades detectadas en los niños de los talleres de emociones Dite; con la finalidad de que los niños puedan identificar, reconocer y expresar sus emociones de la mejor manera, impactando positivamente en su bienestar emocional.

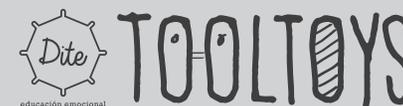
Entra a www.tooltoys.mx y conoce otras herramientas para:

- Covid-19 y yo
- Enojo y autocontrol
- Duelo
- Gratitude
- Autoestima
- Pesadillas
- Miedos y preocupaciones
- Identidad
- Enfermedad propia y ajena
- Hospitalización

¡Súmate a sanar el corazón de más niños! 

Dona, patrocina o comparte:

www.dite.mx/sumate



Ojo: No es necesario imprimir esta hoja



¡Gracias!



**Red Latinoamericana de Psicología
Pediátrica y Asociación de Médicos del
Hospital Infantil de México, A.C.**



**RED LATINOAMERICANA
DE PSICOLOGÍA PEDIÁTRICA**



“ Todo lo que regresa a la naturaleza, vivirá por siempre ”

Con el código #Tooltoysbe obtienes un beneficio especial, aprovecha nuestra alianza y adquiere un plan a futuro.

Bosque Eterno, un legado con sentido

www.bosqueeterno.com | info@bosqueeterno.com  



educación emocional **Desarrollo Integral del Trabajo Emocional**

15% de descuento en “Taller de emociones para niños” o conferencia “Manejo de emociones”

Pregunta por fechas y disponibilidad en contacto@dite.mx
* Válido en la Ciudad de México.

www.dite.mx

TOOLTOYS

15% de descuento en tu próxima compra en línea

Usa el código **#gracias**
* No aplica en costo de envío.

www.tooltoys.mx