

TU PROPIO CUADERNO DE ACTIVIDADES DE DUELO PARA TF-CBT

Por Alison Hendricks, Judith Cohen, Anthony Mannarino, y
Esther Deblinger



Tu propio cuaderno de actividades de duelo para TF-CBT

Introducción

Este cuaderno es un acompañante del cuaderno ‘Tu propio cuaderno de TF-CBT’ y está dirigido a niños de edad escolar entre los 5 y 12 años de edad que están pasando por un duelo traumático como resultado de la muerte de alguien cercano a ellos. TF-CBT son las siglas en inglés de Terapia cognitivo-conductual enfocada en el trauma (*Trauma Focused Cognitive-Behavioral Therapy*). Los niños pueden manifestar reacciones por duelo traumático cuando pierden a un ser querido de una manera súbita, violenta o inesperada (o por cualquier tipo de muerte que le resulte traumática al niño). Los niños que exhiben reacciones significativas al trauma como respuesta a este tipo de pérdida se beneficiarán al completar los componentes de PRÁCTICA de TF-CBT para atender el trauma de la muerte. Luego de resolver los aspectos traumáticos de la pérdida, muchos niños continuarán experimentando reacciones al duelo, como por ejemplo tristeza, ansiedad, retraimiento y/o condiciones psicosomáticas. Los componentes enfocados en el duelo incluidos en este cuaderno pueden usarse para ayudar a los niños a ir superando su duelo.

Al igual que con el cuaderno ‘Tu propio cuaderno de TF-CBT’, este cuaderno es un recurso para los profesionales de la salud mental que han sido capacitados en Terapia cognitivo-conductual enfocada en el trauma. Este cuaderno puede utilizarse como una guía para apoyar la implementación de los componentes enfocados en el duelo, pero no debe ser el único recurso utilizado en el tratamiento. Deberían utilizarse libros, videos, juegos y otros tipos de intervenciones para complementar el cuaderno de actividades. Los terapeutas deben usar su propio juicio clínico y trabajar en colaboración con sus clientes niños para decidir cuáles actividades del cuaderno deben usar.

Antes de usar este cuaderno, los terapeutas deben revisar la Parte III: Componentes enfocados en el duelo del libro Tratamiento de trauma y el duelo traumático en niños y adolescentes, 2da Ed. por Cohen, Mannarino y Deblinger (2017). Los componentes enfocados en el duelo se cubren en este cuaderno de la siguiente forma:

Psicoeducación sobre el duelo	Páginas 3-7
El duelo por la pérdida y cómo resolver los sentimientos ambivalentes	Páginas 8 - 10
Cómo conservar los recuerdos positivos	Páginas 11-12
Cómo volver a definir la relación	Páginas 14-15
Revisión y cierre del tratamiento	Páginas 16-19





Introducción: ¿Qué es el duelo?

El duelo es una emoción muy fuerte, en ocasiones abrumadora, que sienten las personas cuando pierden a alguien que es importante para ellas. El duelo es una reacción normal a una pérdida y puede hacernos sentir muy tristes, especialmente cuando la pérdida involucra la muerte de alguien a quien amamos. En este cuaderno aprenderemos acerca del duelo y trabajaremos juntos para ayudarte a lamentar la pérdida de esa persona especial.

¿Cómo se ve tu duelo? ¿Qué palabras usarías para describir tu duelo? En el espacio siguiente, haz un dibujo o anota algunas palabras (o un poema o una canción) que describa tu duelo.





Hablar sobre la muerte

La muerte es cuando el cuerpo de alguien dejó de funcionar para siempre. Es una parte natural de la vida. Las personas y los animales nacen, viven sus vidas y finalmente mueren. Hablar sobre la muerte puede ser difícil. Pero hablar sobre la muerte nos ayuda a comprenderla mejor y también nos ayuda a lidiar con nuestros sentimientos.



¿Qué preguntas tienes acerca de la muerte? ¿Qué sentimientos tienes sobre la muerte? Puedes anotar sus preguntas y/o sentimientos o hacer un dibujo que muestre cómo te sientes. También puedes actuar (como representar un papel) tus sentimientos y ver si tu terapeuta puede adivinar qué sentimientos estás expresando.



Preguntas

Sentimientos





¿Por qué la gente se muere?

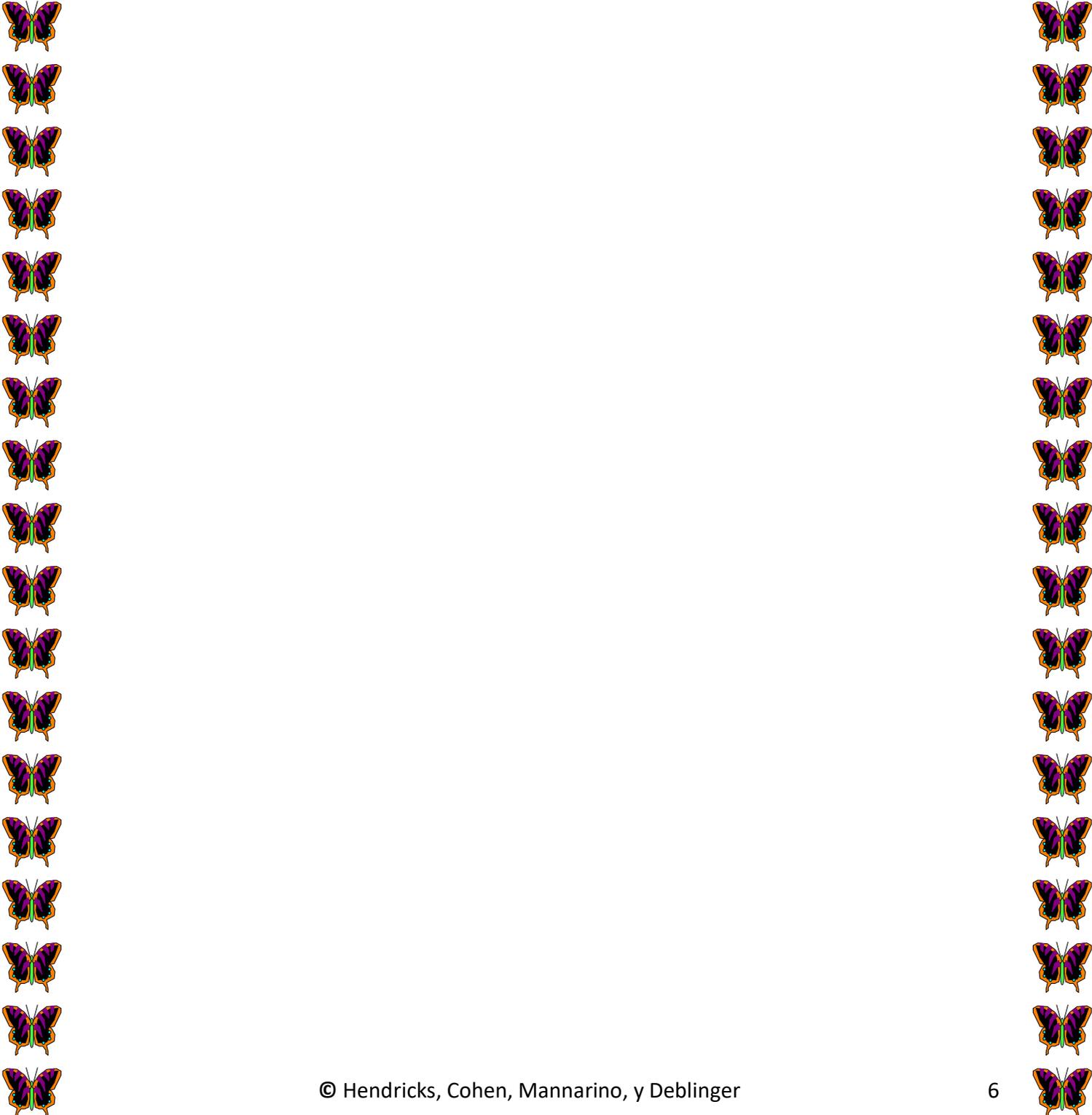
Hay muchas razones por las cuales se muere la gente. Tu terapeuta y tú pueden hablar sobre lo que tú conoces y cuál fue la causa de la muerte de tu persona especial. Puedes escribir sobre esto o hacer un dibujo aquí abajo.





Decir adiós

Los funerales, homenajes y otras ceremonias pueden ayudarnos a decirle adiós a la persona que murió. Puedes escribir o hacer un dibujo sobre cualquier cosa que tú o tu familia hicieron para decirle adiós a tu persona especial, o que te gustaría hacer para decirle adiós.





¿Qué sucede después de la muerte?



Las personas tienen diferentes ideas y creencias acerca de lo que ocurre luego de que una persona muere. ¿Qué piensas tú que sucede? Puedes escribirlo aquí abajo o hacer un dibujo, un *collage*, o simplemente contarle a tu terapeuta.





“Lo que más extraño”

Puedes tener sentimientos intensos porque echas de menos algunas cosas que hacías con tu persona especial, cosas relacionadas con esa persona o cosas que esa persona hacía por ti. Puedes hacer un dibujo o preparar una lista de las cosas que más echas de menos relacionadas con tu persona especial que ha muerto.



También puedes hablar con tu terapeuta acerca de las cosas que echarás de menos en el futuro, y qué puedes hacer tú para lidiar con eso.





“Lo que no extraño”

Nadie es perfecto, y puede que haya cosas relacionadas con tu persona especial que no echas de menos o sentimientos difíciles que puedas tener hacia ella (o que tuviste en el pasado). Puedes escribir o hacer un dibujo sobre cualquier cosa que no echas de menos de tu persona especial. O tú y tu terapeuta pueden anotar en pequeños trozos de papel todos los sentimientos que tengas relacionados con tu persona especial y enrollarlos y ponerlos dentro de un bolso. Mientras agitas el bolso, puedes hablar acerca de los sentimientos que dan vueltas en tu cabeza, y tu terapeuta y tú pueden trabajar en las destrezas para lidiar con cualquier sentimiento que se te esté haciendo difícil.





Lo que deseo decirle a mi persona especial

Cuando alguien muere, puede que haya muchas cosas que quisiéramos decirle. El anotar todas las cosas que quisieras expresar a tu persona especial puede ser de mucha ayuda. Esto puede incluir tus sentimientos hacia esa persona y las cosas que echarás de menos y las que no extrañarás. Otra idea es imaginarte que tu persona especial está sentada en una silla desocupada y contarle todas las cosas que desees decirle.



¿Qué te gustaría escuchar como respuesta de tu persona especial? Puedes escribir esto en una carta dirigida a ti mismo de parte de ella, o sencillamente decirle a tu terapeuta qué respuesta te gustaría escuchar.



Recuerdos positivos

Cuando muere una persona especial, el pensar sobre los recuerdos positivos que compartimos con esa persona puede ayudarnos a sentirnos mejor. ¿Cuáles son algunos de los recuerdos positivos que conservas relacionados con tu persona especial o algunas historias positivas que otros te contaron sobre ella? Existen muchas formas de compartir estos recuerdos. He aquí algunas ideas (o tú o tu terapeuta pueden tener otras ideas acerca de cómo te gustaría compartir recuerdos felices).

1. Puedes anotar el nombre de tu persona especial y escribir un recuerdo feliz por cada letra de su nombre.
2. Puedes crear un libro de recuerdos, un cajón de recuerdos o una presentación digital de recuerdos felices que compartiste con tu persona especial. Puedes incluir dibujos, fotos, imágenes e historias. Si quieres, puedes pedirles a tus seres queridos que añadan fotos o historias.
3. Puedes planificar y hacer una ceremonia de homenaje en la que recuerdes los momentos felices y rindas homenaje a tu persona especial.





Lo mejor



Cuando eches de menos a tu persona especial, puede ayudar pensar e imaginarte “lo mejor”.

Esto puede ser:

- El mejor momento que pasamos juntos
- Lo mejor que me dio mi persona especial
- Lo mejor que me enseñó mi persona especial

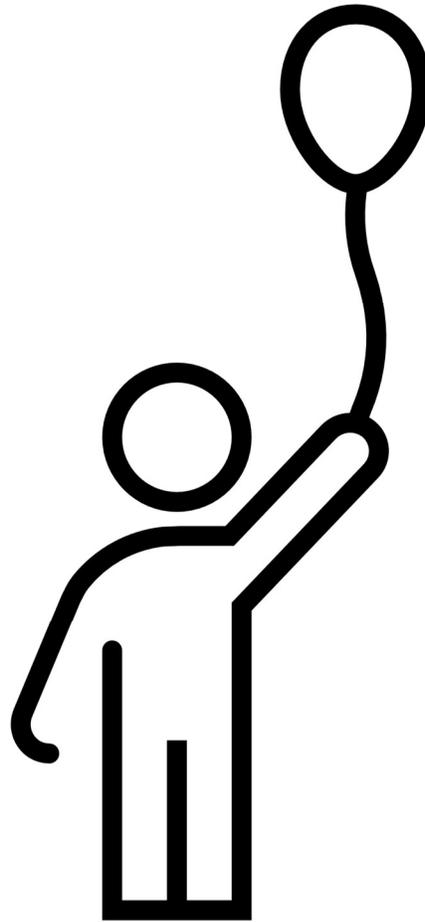
Puedes elegir uno de estos y escribir o dibujar sobre eso en el espacio aquí abajo.





Conservar y dejar ir

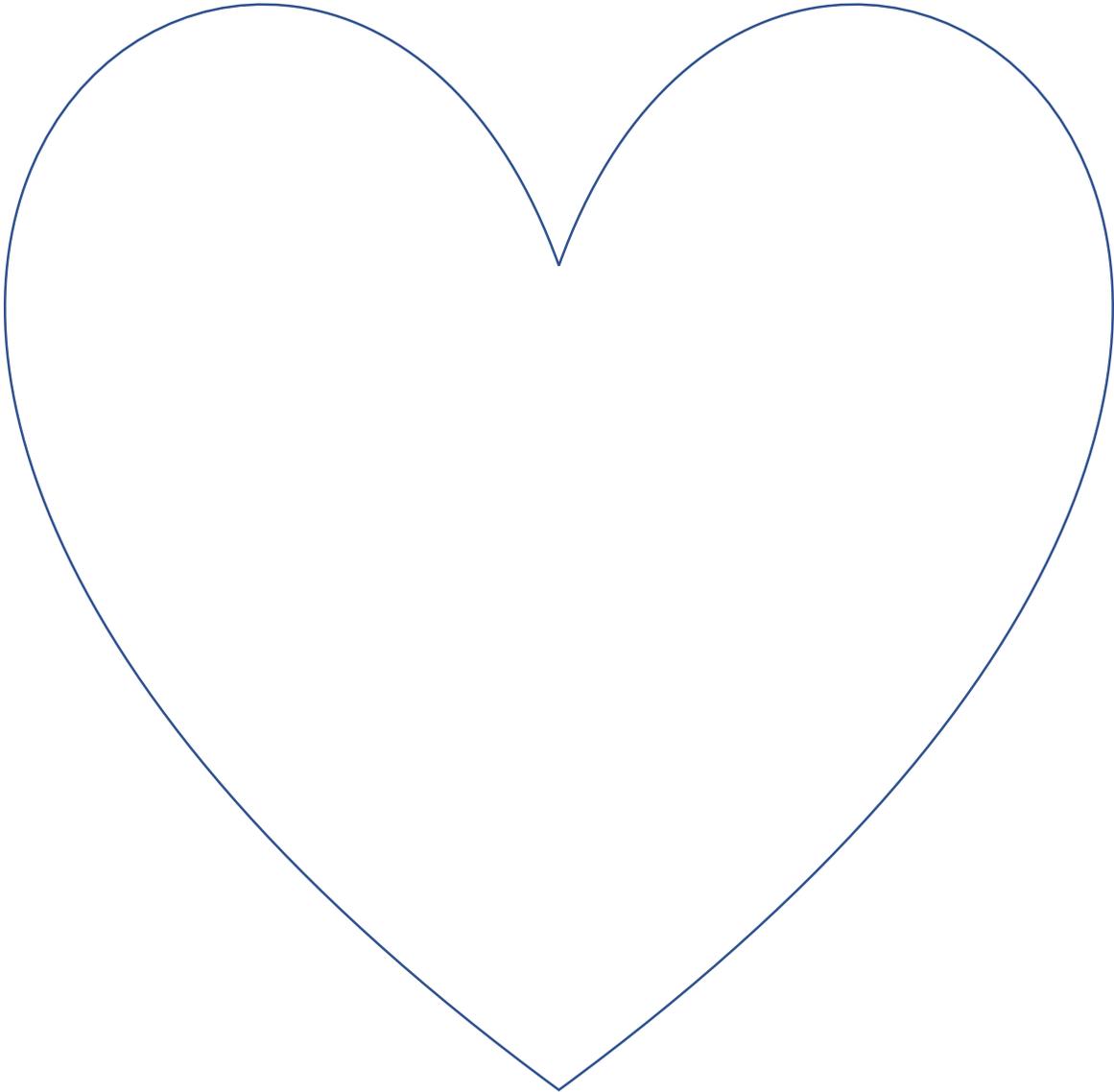
Imagínate que estás sujetando con tu mano tres o cinco globos que están atados con hilos. Puedes añadirle más globos al que estás sujetando en el dibujo de abajo. Ahora puedes dibujar o escribir en estos globos todas las cosas que conservarás de tu persona especial. Estas incluyen los recuerdos positivos, las cosas que te enseñó o que te regaló, y también cómo te hicieron sentir. Ahora puedes dibujar tres o cinco globos flotando que se alejan de tu cabeza. En estos globos, puedes dibujar o escribir lo que se ha perdido desde que tu persona especial murió. Esto puede incluir las cosas que tu persona especial hizo por ti regularmente o las cosas que acostumbraban hacer juntos.





Espacio dentro de tu corazón

Tu persona especial siempre tendrá un espacio especial dentro de tu corazón. ¿Sabías que tu corazón es lo suficientemente grande como para también albergar a muchas otras personas especiales? Puedes dibujar un gran corazón aquí debajo y anotar los nombres de todas tus personas especiales (entre ellas, el de la persona especial que ha muerto) que están en tu corazón. Puedes hablar con tu terapeuta acerca de las personas especiales que están actualmente en tu vida y sobre todas las cosas que puedes hacer con ellas.





Cómo lidiar con sentimientos difíciles



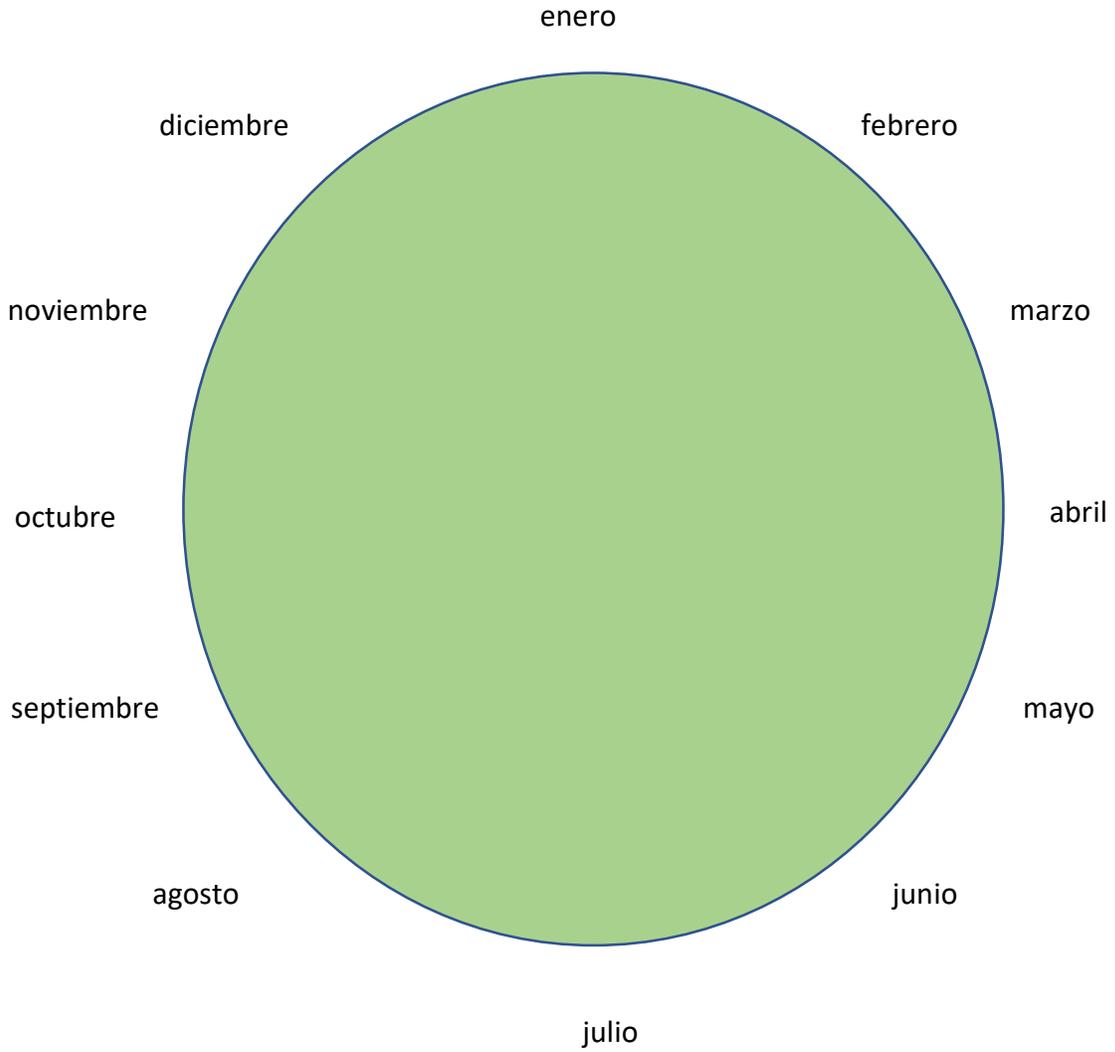
Puede que haya momentos en tu vida en los cuales algo o alguien te recuerde a tu persona especial. En momentos como estos, los recuerdos de tu persona especial pueden hacer que tengas sentimientos afectuosos; y el recordar los consejos o apoyo que esta persona especial te hubiera dado puede ayudarte a lidiar con la situación. En otros momentos, las experiencias que te recuerdan a esa persona especial pueden hacer que te sientas triste o súbitamente alterado. ¿Cómo puedes manejar los sentimientos difíciles que puedes experimentar cuando recuerdas la muerte de tu persona especial? Prepara una lista o haz un dibujo aquí abajo de cómo podrías lidiar con esos sentimientos.





Círculo de la vida

Cuando muere alguien a quien amas, puede que haya ciertos días del año que sean difíciles (como serían los días festivos, el día del cumpleaños de esa persona o el aniversario de su muerte). A continuación verás un círculo en el cual puedes anotar cualquier fecha que represente un día difícil para ti.





Mi plan para lidiar con estas fechas



Para cada una de las fechas del calendario que pueden resultar difíciles para ti, anota un plan que te ayudará a lidiar con ella. Tu terapeuta u otras personas especiales pueden ayudarte.



Fecha:



Lo que puedo hacer para lidiar con esto:



Lo que mi familia puede hacer para lidiar con esto o darme apoyo:



Fecha:



Lo que puedo hacer para lidiar con esto:



Lo que mi familia puede hacer para lidiar con esto o darme apoyo:



Fecha:



Lo que puedo hacer para lidiar con esto:



Lo que mi familia puede hacer para lidiar con esto o darme apoyo:



Fecha:



Lo que puedo hacer para lidiar con esto:



Lo que mi familia puede hacer para lidiar con esto o darme apoyo:



Fecha:



Lo que puedo hacer para lidiar con esto:



Lo que mi familia puede hacer para lidiar con esto o darme apoyo:



Fecha:



Lo que puedo hacer para lidiar con esto:



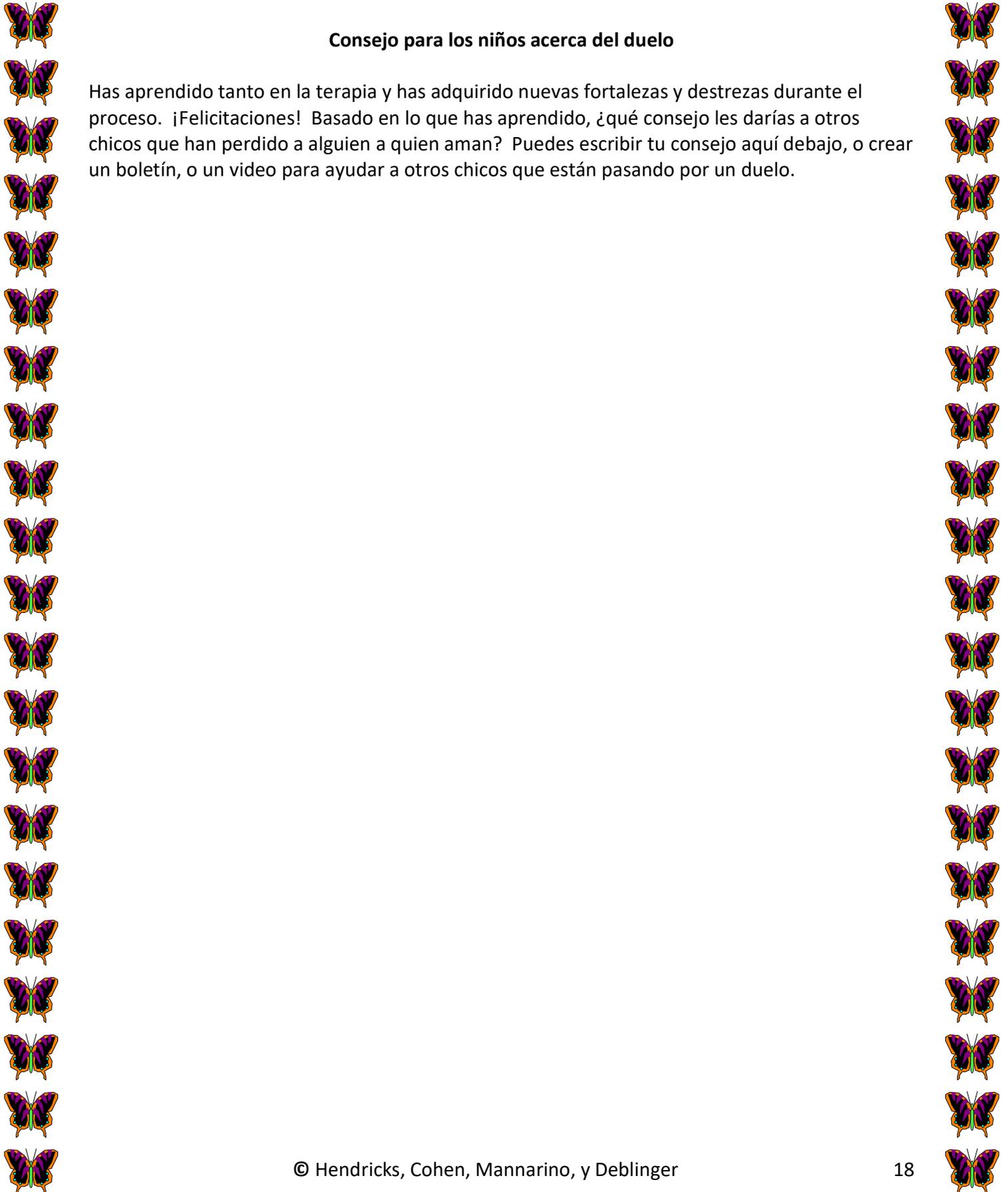
Lo que mi familia puede hacer para lidiar con esto o darme apoyo:





Consejo para los niños acerca del duelo

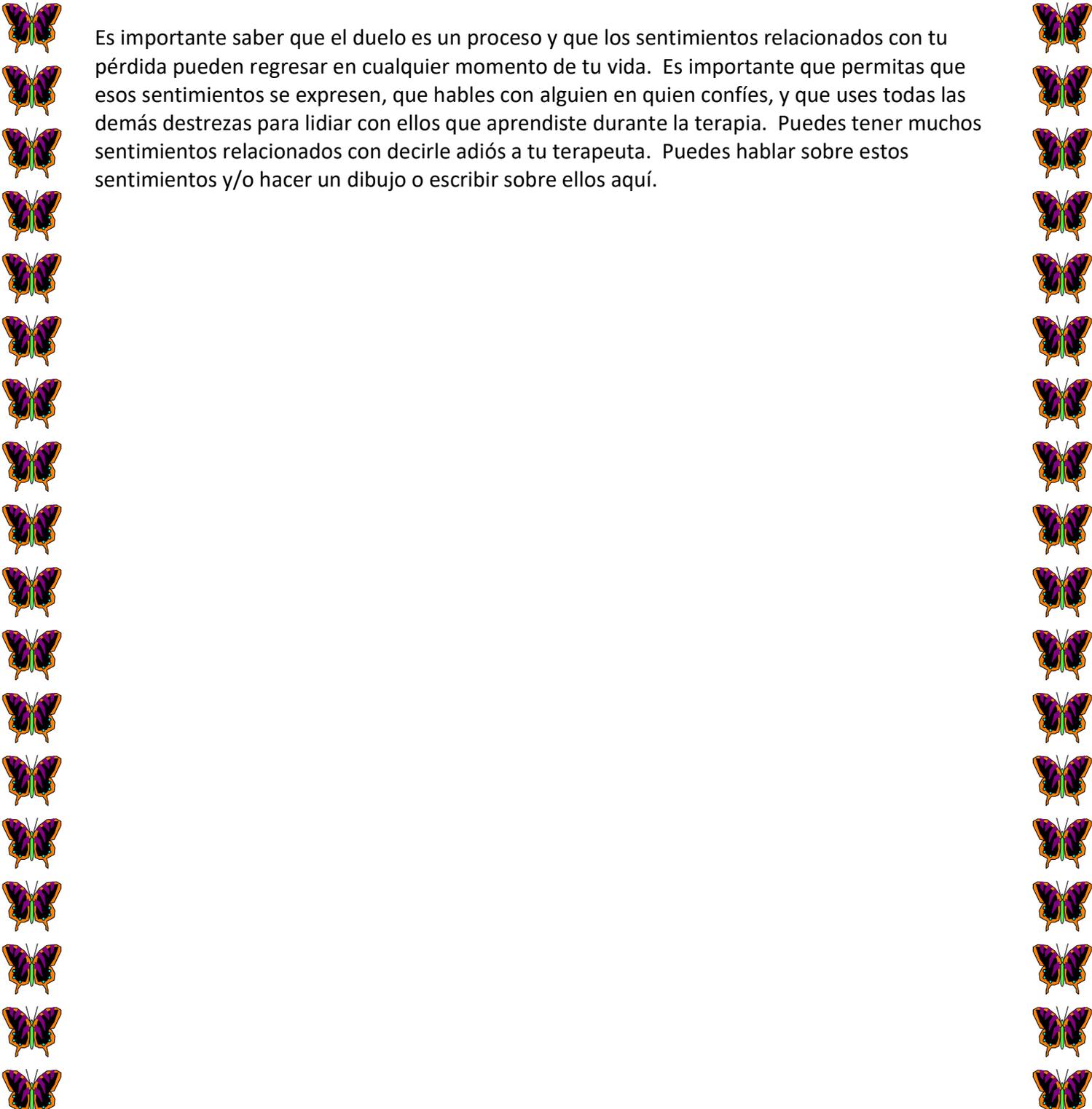
Has aprendido tanto en la terapia y has adquirido nuevas fortalezas y destrezas durante el proceso. ¡Felicitaciones! Basado en lo que has aprendido, ¿qué consejo les darías a otros chicos que han perdido a alguien a quien aman? Puedes escribir tu consejo aquí debajo, o crear un boletín, o un video para ayudar a otros chicos que están pasando por un duelo.





Cómo decir adiós

Es importante saber que el duelo es un proceso y que los sentimientos relacionados con tu pérdida pueden regresar en cualquier momento de tu vida. Es importante que permitas que esos sentimientos se expresen, que hables con alguien en quien confíes, y que uses todas las demás destrezas para lidiar con ellos que aprendiste durante la terapia. Puedes tener muchos sentimientos relacionados con decirle adiós a tu terapeuta. Puedes hablar sobre estos sentimientos y/o hacer un dibujo o escribir sobre ellos aquí.



¡Excelente trabajo al completar este cuaderno! ¡Eres asombroso y valiente!

