

# Cómo hablar con los estudiantes acerca de el dolor / pérdida(de seres/cosas queridos) / cambio

## Puntos importantes para saber y recordar ...

- La pérdida se define como no poder ver / escuchar / retener algo que esperábamos, queremos. Algo que teníamos / conocíamos y que desapareció /ahora es diferente.
- Procesa tus propias emociones para evitar la ansiedad y cuando hablas con los niños
- Sé: **sincero, honesto y auténtico**. Los estudiantes tienen detectores de rayos láser para esto.
  - Esto significa tener conciencia de sí mismo y el valor de ser sincero.
- ESCUCHA. No haga suposiciones o predicciones sobre cómo se siente un estudiante, escuche lo que realmente dice. Ofrezca su cariño. Pregunte: "¿Qué es lo que más extrañas de (\_\_\_) hoy?" "¿Qué te ha estado ayudando a superar esto?" y luego **escucha**
- Los estudiantes necesitan saber que no están solos con sus miedos y sentimientos, y que tienen un lugar donde poder hacer preguntas. Deja que pregunten. "¿Hay algo de lo que quieras hablar, de lo que no hayas podido hablar o hacer preguntas?"
- Confíe en que los estudiantes puedan expresar acerca de qué se preguntan a sí mismos y comprender sus respuestas simples. No digas más de lo que piden, pero no retengas lo que quieren saber. Quieren, necesitan y merecen la verdad.
- No intentes arreglar o quitar los sentimientos. Sé valiente para sentarte con ellos.
- El sarcasmo no tiene cabida en el trabajo de duelo. No encaja No funciona No intentes el humor. Traiga alegría auténtica, observe la belleza a su alrededor, señale algo dulce o encantador (un árbol, un animal, una obra de arte).
- CADA pérdida trae a la mente pérdidas anteriores.
- NOS SENTIMOS TRISTES porque SENTIMOS AMOR. (Lea eso de nuevo)
- Esté abierto a hablar sobre COVID19, órdenes de quedarse en casa, diagnóstico, hospitales y todo.
- Tener autocompasión y empatía antes / durante / después de una conversación difícil. Este es un trabajo real. Eres un ayudante y un sanador. Abrázate a ti mismo. (Adelante, ahora mismo)

# Recursos

## Duelo y pérdidas en general

Organización	Descripción del contenido	Enlace al sitio
<b>The Dougy Center</b>  Si desea recurrir a una organización / sitio, The Dougy Center es el indicado.	El Centro Dougy brinda apoyo a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias. Brindan apoyo y capacitación a nivel local, nacional e internacional a individuos y organizaciones que buscan ayudar a los niños en duelo.	<a href="http://dougy.org">dougy.org</a>
<b>National Alliance for Grieving Children (NAGC)</b>	Una organización sin fines de lucro que crea conciencia sobre las necesidades de los niños y adolescentes que están sufriendo la muerte de alguien querido y brindan educación y recursos para cualquier persona que los apoye. Organización activa de miembros profesionales.	<a href="http://childrengrieve.org/resources">childrengrieve.org/resources</a>
<b>American Academy of Pediatrics</b>	Nombre del archivo PDF: Después de la muerte de un ser querido: cómo lloran los niños	<a href="#">PDF from aap.org</a>
<b>American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (AACAP)</b>	Página de datos para las familias sobre el dolor y los niños	<a href="http://aacap.org">aacap.org</a>

## Recursos de la escuela

Organización	Descripción del contenido	Enlace al sitio
<b>Coalition to Support Grieving Students</b>	La Coalición para apoyar a los estudiantes en duelo es una ayuda con una convicción común: los estudiantes en duelo necesitan el apoyo y el cuidado de la comunidad escolar.	<a href="http://grievingstudents.org">grievingstudents.org</a>
<b>American School Counselor Association</b>	Recursos específicos de la escuela para apoyar a los niños y las familias, especialmente en este momento de aprendizaje en línea. Principalmente centrado en el trabajo de asesoramiento, pero con buena información y con muchos enlaces.	<a href="http://schoolcounselor.org">schoolcounselor.org</a>

## Específicamente COVID-19

Organización	Descripción del contenido	Página relevante en el sitio
<b>National Association of School Psychologists</b>	<i>Ayudar a los niños a hacer frente a los cambios resultantes del COVID-19: se centra específicamente en los cambios en este momento e incluye enlaces a otros sitios como los CDC.</i>	<a href="https://www.nasponline.org">NASPOnline.org</a>
<b>National Alliance for Grieving Children</b> (también citado anteriormente para recursos generales)	COVID-19 Entradas y enlaces de blog específicos.	childrengrieve.org <a href="https://www.childrengrieve.org/covid-19">COVID19</a>
<b>Child Mind Institute</b>	Artículo y video titulado: <i>Hablando con los niños sobre el coronavirus</i>	<a href="https://www.childmind.org">childmind.org</a>
<b>National Child Traumatic Stress Network</b>	Proporciona información para padres y cuidadores sobre brotes de enfermedades infecciosas. Este recurso ayudará a los padres y cuidadores a pensar sobre cómo un brote de enfermedades infecciosas podría afectar a su familia, tanto física como emocionalmente, y qué pueden hacer para ayudar a su familia a sobrellevarla.	nctsn.org <a href="https://www.nctsn.org/parent/caregiver">parent/caregiver</a>

## Ayuda para nosotros mismos

Organización	Descripción del contenido	Página relevante en el sitio
<b>American Foundation for Suicide Prevention</b>	Estamos en medio de una crisis de salud pública sin precedentes, pero también tenemos una oportunidad extraordinaria de reunirnos dentro de nuestras familias y nuestras comunidades para reducir el estigma que a menudo rodea la salud mental. (Excelente recurso)	<a href="https://www.afsp.org/mental-health-and-covid-19">Mental Health and COVID-19</a>
<b>Edutopia</b>	Un buen artículo (de 2017). Habla sobre ACE (Experiencias Adversas de la Infancia), que esta vez será para todos nuestros estudiantes y, por lo tanto, para nosotros.  El segundo enlace es un artículo actual sobre la enseñanza a través de una pandemia.	<a href="https://www.edutopia.org/when-students-are-traumatized-teachers-are-too">When Students Are Traumatized, Teachers Are Too</a>  <a href="https://www.edutopia.org/teaching-through-a-pandemic-a-mindset-for-this-moment">Teaching Through a Pandemic: A mindset for this moment</a>