

# BOLETIN DE CAPMC HEAD START

FEBRERO 2025

Este mes, compartiremos información sobre cómo afrontar el duelo. No existe una forma correcta o incorrecta de afrontarlo, independientemente de la pérdida que haya experimentado. Afrontar la pérdida de alguien o de algo que ama es uno de los mayores desafíos de la vida. Si bien el duelo suele asociarse con el duelo (la muerte de un ser querido, que suele provocar el dolor más intenso), cualquier forma de pérdida puede generar sentimientos de dolor. Si comprende los tipos y las etapas del duelo, podrá descubrir formas más saludables de afrontarlo.

## ¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es una reacción natural y normal ante la muerte. Es una respuesta saludable a diversas situaciones, como la pérdida de un ser querido o una mascota, una separación o un divorcio, un aborto espontáneo, una lesión, una discapacidad o la pérdida del trabajo. Cuando perdemos a un ser querido, inevitablemente experimentamos dolor. Esta respuesta ha sido parte de la experiencia humana a lo largo de la historia. El duelo se observa en todas las culturas, aunque algunas culturas abordan esta experiencia más abiertamente que otras. Es importante reconocer que el duelo no es solo una reacción emocional; también es una experiencia física, espiritual e intelectual.

## ¿CÓMO AFRONTAR EL PROCESO DE DUELO?

1. Reconozca su dolor.
2. Acepte que el duelo puede desencadenar muchas emociones diferentes e inesperadas.
3. Comprenda que su proceso de duelo será único para usted.
4. Busque apoyo personal de personas que se preocupan por usted.
5. Apóyese emocionalmente cuidándose físicamente.
6. Reconozca la diferencia entre el duelo y la depresión.

## CUIDÁNDOSE A SÍ MISMO DURANTE EL DUELO

- Afronta tus sentimientos
- Expresa tus sentimientos de forma tangible o creativa.
- Intenta mantener tus aficiones e intereses.
- No dejes que nadie te diga cómo debes sentirte, y tampoco te lo digas a ti mismo.
- Cuida tu salud física.

## CONSEJOS PARA APOYAR A LOS NIÑOS EN DUELO

- Escuche primero y sea consciente de cómo se comunica.
- Invite a que otros compartan más mostrando el deseo de comprender y de seguir estando presente.
- Haga preguntas, no suponga. Lo que es bueno para usted puede no ser bueno o útil para otra persona. Por lo tanto, simplemente pregunte.
- Sea paciente y anime, ya que esto ayuda en el proceso de reconstrucción diaria para crear una nueva rutina y una sensación de normalidad.

## APOYO / RECURSOS

La línea de ayuda en EE. UU. es la siguiente: Centro de atención telefónica de crisis al 775-784-8090

Escanee el código QR a la derecha para encontrar más información sobre el duelo.



# RECURSOS PARA PADRES

FEBRERO 2025

## MODELO PIRÁMIDE – ESTRATEGIA DEL MES

Este mes compartiremos algunos consejos sobre cómo ayudar a su hijo a reconocer y comprender la tristeza. Pruebe lo siguiente en casa:

- Lea libros sobre la tristeza. Hable con su hijo sobre lo que siente y experimenta el personaje y proponga ideas que puedan serle útiles.
- Comparte con tu hijo momentos en los que te sentiste triste.
- Observa cuando tú, tu hijo u otras personas estén tristes. Puedes decir: "Me siento muy triste porque la abuela se fue a casa. Tal vez la llame".



Para obtener más información, escanee el código QR de arriba.

## FATHERHOOD CLEARINGHOUSE

El Centro Nacional de Información sobre Paternidad Responsable es un recurso nacional financiado por la Oficina de Asistencia Familiar (OFA) para padres, profesionales, programas/beneficiarios federales, estados y el público en general que prestan servicios o están interesados en apoyar a padres y familias fuertes.

Escanee el código QR para obtener más información sobre Fatherhood Clearinghouse.



## NIÑOS DE BRIGHTLIFE

Obtenga apoyo con las situaciones difíciles y ayude a su hijo a prosperar. Sin costo alguno y no se requiere seguro ni referencias. Creado por Brightline (un líder de la industria en la salud mental pediátrica). El coaching se realiza en sesiones privadas de video 1:1 y a través de un chat seguro.

Coaching bilingüe en inglés y español disponible. Para más información escanea el código QR.



## CENTRO BINACIONAL

El Centro Binacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas de Oaxaca fue creado por y para las comunidades indígenas de las zonas rurales de California, con el fin de organizar y garantizar que la cultura, los idiomas y los conocimientos de las comunidades sean reconocidos y respetados por los sistemas e instituciones que impactan vidas.

Para más información escanee el código QR.



## "PREGUNTA DEL MES"

*¿Qué es la inteligencia artificial (IA)?*

La inteligencia artificial (IA) se refiere a los sistemas informáticos capaces de realizar tareas complejas que históricamente solo un ser humano podía hacer, como razonar, tomar decisiones o resolver problemas. Hoy, el término "IA" describe una amplia gama de tecnologías que impulsan muchos de los servicios y bienes que utilizamos todos los días. Para más información escanee el código QR.

