



¿Cómo afrontar la partida del VIAJERO?

El acogimiento familiar temporal es un ciclo que tiene una fase inicial y tiene una fase final, las niñas, niños y adolescentes necesitan el abrigo de una familia por un tiempo y luego deben continuar su viaje.

Es posible que, aunque la familia de acogimiento se sienta satisfecha/o de haber dado amor a este viajero o viajera, experimenten una sensación de pérdida o ruptura, cuando tenga que irse, por lo que esta información les apoyará a entender la situación y como enfrentarla.

El proceso de adaptación ante la separación temporal o definitiva de una persona querida (por viajes, cambios de ciudad, etc.) puede experimentarse como un duelo, esta experiencia debe ser compartida,



acompañada y respetada; en ocasiones requiere apoyo profesional.



¿Qué es el duelo por desvinculación?

En la guía de orientación a familias de acogimiento Temporal “La Despedida del Viajero” se explica lo que es la desvinculación, es decir que los integrantes ya tienen anticipado que los niños, niñas o adolescentes que se están abrigando, un día culminarán su proceso de protección y todos/as deben prepararse para este proceso que se conoce como **Duelo Anticipado**.



SÍNTOMAS DEL DUELO

Cuando ese día llega puede ser que sientas algunos de los siguientes síntomas:



SENTIMIENTOS:

Tristeza, enfado, culpa y autorreproche, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia.



SENSACIONES FÍSICAS:

Vacío, dolor de pecho, opresión de garganta, angustia, ahogo, falta de energía, debilidad muscular.



PENSAMIENTOS:

Negación, preocupación, imaginaciones de que los niños se encuentran mal.



CONDUCTAS:

Llanto, aislamiento social, dificultad de concentración, trastornos del sueño y alimenticios, agresividad.



Sentimientos

Sensaciones

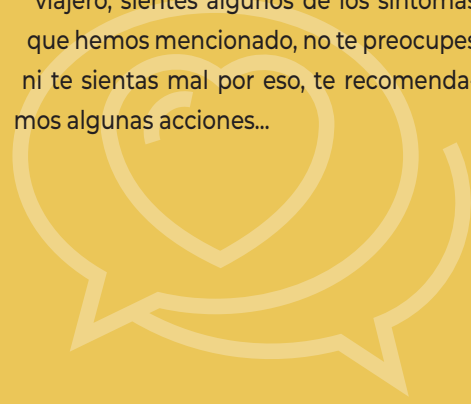
Pensamientos

Conductas



Los niños, niñas y adolescentes de las familias acogedoras también sienten la partida del viajero y muchas veces no saben cómo expresar sus sentimientos e ideas. Pueden manifestar comportamientos de aislamiento, enojos sin causa (aparente), o síntomas físicos como gripe o dolor de cabeza.

Si a pesar de haber enfocado tu atención en el día a día compartido con el viajero, sientes algunos de los síntomas que hemos mencionado, no te preocupes ni te sientas mal por eso, te recomendamos algunas acciones...



CUIDA TU CUERPO

Cuida la alimentación y los horarios, establece rutinas.

Es importante descansar.

Prueba diferentes formas de relajarte: una ducha caliente, un té, una meditación guiada, música, etc.

Cuida tú físico: haz estiramientos y ejercicios de respiración, presta atención a tus posturas corporales, cuida tu aspecto físico.

Realiza actividades creativas como cocinar, pintar, escribir, ver una película, leer, etc.

Intenta conectar con la naturaleza un rato cada día dentro de tus posibilidades: ponte al sol, respira aire fresco, escucha el sonido del viento.



CUÍDA TUS EMOCIONES Y RELACIONES

Habla sobre lo que sientes y cuéntaselo a alguien de confianza.

También puedes necesitar estar a solas, pero no te aisles mucho.

No te culpes por aquello que no está en tus manos.

Crea tu cofre del tesoro con cartas, poemas o dibujos del viajero o viajera que te recuerde que fuiste significativo en su vida.

Comparte tu sentir al equipo del Departamento de Acogimiento Familiar Temporal, el equipo está para acompañarte y apoyarte, pueden vincularse con otras familias que hayan pasado por este proceso y te puedan compartir sus experiencias.



+ ACCIONES

para implementar buenas prácticas

CUÍDA TU ALMA

- Si practicas alguna religión, también puedes buscar apoyo espiritual en tu red de apoyo.
- Recuerda aquello que te ayudó a cuidar en el acogimiento familiar temporal al viajero.
- La partida del viajero no implica olvidar lo que hiciste en su vida, sino integrar a tu vida lo que él te brindó.

Actividades para trabajar con niñas, niños y adolescentes que les ayudarán a superar la partida del viajero:

- **Memoria de emociones:** elabora tarjetas de emociones y juega memoria con ellos para promover una conversación de ¿cómo se han sentido con la partida del viajero?
- **Mímica:** propicia la participación de todos los miembros de la familia, se pueden representar emociones, situaciones que ayuden a las niñas, niños, adolescentes a expresarse de una manera divertida.
- **Carta al viajero:** elaborar una carta o tarjeta para el viajero expresándole cómo nos hemos sentido con su partida al mismo tiempo que le deseamos que esté bien. Esta carta se puede entregar al equipo del DAFT si no se tiene más comunicación con el viajero.



PRESTA ATENCIÓN

Si sientes que no puedes manejar la partida del viajero o la viajera, es posible que esta despedida te haya conectado con una pérdida en el pasado que te afectó muy significativamente y necesites un poco más de ayuda, el Departamento de Acogimiento Familiar Temporal está para apoyarte.

Una despedida no implica olvidar a quien se va, sino integrar a nuestra vida lo que significó su presencia.

