

## Manejando Transiciones en Tiempos Difíciles

### *Guía de Diálogo*

Gracias por participar en el seminario web Manejando Transiciones en Tiempos Difíciles de Comunidades Justas. Esta Guía de Diálogo les ayudará durante las sesiones de grupo del seminario web. Cada sección corresponde a una discusión particular en la sesión. Esta guía también podrá utilizarse posterior al seminario para facilitar el diálogo con sus familias (así como con otras personas en su vida). Si tiene alguna pregunta, favor de contactar a Comunidades Justas al [info@just-communities.org](mailto:info@just-communities.org) o al 805.966.2063.

Gracias,

Comunidades Justas

#### **Sesión de Grupo 1 – Identificando los Cambios en Mi Vida (10 min)**

- ¿Qué ha cambiado, que está cambiando y qué es lo que probablemente cambiará como resultado del COVID-19?
  - ¿Para mí?
  - ¿Para mi familia?

#### **Sesión de Grupo 2 – Identificando los Cambios en Mi Vida (10 min)**

- ¿Qué se termina para mí en este momento? ¿Qué estoy perdiendo?
- ¿Qué se termina para mi familia en este momento? ¿Qué está perdiendo mi familia?
- ¿Qué más podríamos perder o temer a perder mi familia y/o yo mientras esto siga?
- ¿Qué es lo que no se termina para mi familia y para mí en este momento? ¿Qué es lo que no perdemos?

En tu familia, ¿Cómo puedo:

- Ayudar a mis familiares a aclarar lo que se termina y lo que no (lo que se está perdiendo y lo que no)?
- Amortiguar el impacto de los cambios en toda mi familia, así como en cada miembro? ¿Cómo puedo proteger los intereses de cada uno?
- Ayudar a mi familia a reemplazar, redefinir o reinventar pérdidas?
- Sensibilizarme a los pequeños problemas que estén pasando mi familia o ciertos miembros de la familia? ¿Asegurar que mis familiares sientan que sus pérdidas son percibidas, reconocidas?
- Utilizar ceremonias, rituales o eventos simbólicos para ayudar a mi familia en su duelo o para lograr un cierre?

### Sesión de Grupo 3 – Navegando la Zona Neutral (10 min)

- ¿Hay algo que confunde a los miembros de mi familia?
- ¿Cómo puedo reducir esa confusión y aumentar la claridad?
  - ¿Podemos aumentar y/o mejorar la comunicación para asegurar que todos estén recibiendo toda la información que necesitan?
- ¿Qué puedo crear o darle a mi familia para sostener durante estos momentos de confusión, ansiedad y caos?
  - ¿Existen soluciones temporales y/o estructuras que podamos poner en práctica?
  - ¿Cómo puedo/podemos restaurar el C.U.S.P. (por sus siglas en inglés)? (Control, Entendimiento, Apoyo y Propósito)
- ¿Cómo puedo ayudar a que mi familia se abra a posibilidades de creatividad, innovación y renovación?

### Sesión de Grupo 4 – El Efecto Maratón (10 min)

El Efecto Maratón: Dado que todos atravesamos la transición a diferentes velocidades, nuestra experiencia emocional de la “carrera” no coincide con la de los demás. Esto puede llevar a buscar un chivo expiatorio, nombrar culpables y tener malentendidos.

- *¿Cuándo me ha pasado esto anteriormente?*
- *¿Dónde me encuentro en el maratón? ¿Dónde se encuentra el resto de mis familiares?*
- *¿Cómo puedo apoyar a mi familia a lo largo del maratón?*

### Sesión de Grupo 5 – Próximos Pasos (10 min)

- ¿Cuáles serían 2 o 3 próximos pasos que podríamos tomar mi familia/yo para emplear el Marco de Transiciones?
  - Recuerda que sean “suficientemente grandes para importar, pero suficientemente pequeños para que funcionen.”
- ¿Qué tipo de apoyo necesito para tener éxito? ¿Qué tipo de apoyo necesita mi familia?
- ¿Qué señales puedo buscar para saber si hemos tenido éxito mi familia/yo?

### Para Diálogo Futuro – Nuevos Inicios Prósperos

- ¿Cómo podremos reconocer el Nuevo Comienzo mi familia/yo cuando logremos llegar ahí?
- ¿De qué manera podría mi familia obtener pequeños logros y utilizarlos para fomentar la confianza en los siguientes pasos?
  - Cuáles son algunos cambios que son:  
“Suficientemente grandes para importar, pero suficientemente pequeños para que funcionen.”

- ¿Cómo debe ser distinta mi familia ahora, tanto internamente como conductualmente?
- ¿Cómo puede cada miembro de la familia o la familia entera expresar nuestras nuevas identidades y comunicárselas a otros?
- ¿Cómo podemos representar y celebrar nuestros logros iniciales?