



En esta Edición:

- ◇ Reconocer Nuestro Duelo
- ◇ 6 Elementos que Necesitamos Cuando Estamos en Duelo
- ◇ Los Nombres Importan!
- ◇ Los Poderes Curativos de la Naturaleza
- ◇ Eventos del Mes
- ◇ Links Para que Amplifiques Tu Voz y Tomes Accion



Marilyn@resiliencesocialwork.com

562-384-9299



RECONOCER NUESTRO DUELO

“Lo que huímos nos persigue y lo que enfrentamos nos transforma”

David Kessler

6 ELEMENTOS QUE NECESITAMOS CUANDO ESTAMOS EN DUELO

1.

Nuestro dolor debe ser presenciado

2.

Necesitamos expresar nuestros sentimientos

3.

Necesitamos liberar la carga de la culpa

4.

Necesitamos estar libres de heridas pasadas

5.

Necesitamos integrar el dolor y el amor

6.

No detenernos en la aceptación, sino encontrar significado en nosotros y lo que hacemos después de la pérdida (vivir de nuevo)

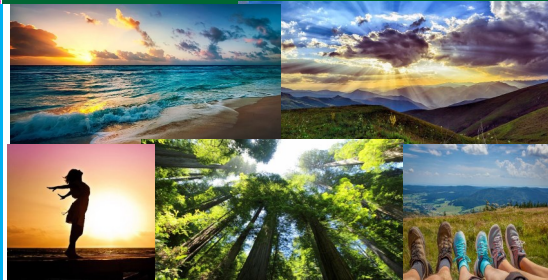
¿Estás emocionalmente agotado? Yo sí. Mayo nos trajo tanto dolor emocional con múltiples tiroteos masivos, la guerra en Ucrania, el ataque a los derechos de las mujeres y los derechos LGBTQI+, y nuestra sensación general de seguridad. Todos experimentamos el dolor colectivamente mientras veíamos a las familias llorar a sus seres queridos en la televisión. También lidiamos con la pérdida de la seguridad con respecto a nuestra toma de decisiones sobre nuestros cuerpos, a quién amamos y nuestra sexualidad. Es agotador y doloroso, emocionalmente y físicamente- es duelo. Es importante para nosotros validar nuestros sentimientos y honrar donde estamos emocionalmente incluyendo a todos los sentimientos difíciles que trae el duelo – angustia, rabia, tristeza, confusión, soledad, impotencia, desesperanza...– el nudo de sentimientos estancado en nuestras gargantas o estómago que hace que sea difícil respirar, comer y relajarse. Tenemos que desenredar el nudo lleno de emociones para avanzar en el proceso de duelo y seguir adelante. Eso nos permitirá la energía para elaborar un plan de acción para abordar los problemas en cuestión y encontrar significado y propósito en nuestra vida. Tuve la suerte de tropezar con una presentación que David Kessler, un experto en duelo y pérdida, que dio hace unos días donde compartió 6 elementos que necesitamos cuando estamos en duelo. Estoy muy agradecida por esa información porque puede ayudarnos a entender y procesarla. Enumero los 6 elementos en la siguiente columna con la esperanza de que sean útiles para comprender y aprender cómo nos afligimos. Estos 6 elementos también podrían servir como una guía para hacernos saber cómo nos estamos moviendo a través de nuestro propio proceso de duelo, así como para ayudar a otros a superar su propio duelo. Por lo tanto, cuando los lean, hagan un inventario de cuáles pueden necesitar más atención y pensar en diferentes formas de ayudar a satisfacer esas necesidades que aún no se están abordando. El sitio web de David Kessler <https://grief.com/free/> tiene recursos valiosos que son gratuitos e incluyen videos y herramientas de afrontamiento. Visítela. La pérdida colectiva requiere un duelo colectivo, así que por favor sepan que no están solos en su jornada y que hay recursos para ayudarnos en este proceso tan personal. Recuerde que todos vamos a nuestro propio ritmo cuando se trata de duelo y está bien si nuestro dolor se ve diferente a los demás.



Marilyn Mejía-Peña, LCSW

CELEBREMOS LGBTQIA2S+ PRIDE

PODERES CURATIVOS DE LA NATURALEZA



¿Sabías que estar en la naturaleza ayuda a:

- ⇒ Bajar la Presión Arterial
- ⇒ Aumentar los sentimientos de asombro que ayudan a aumentar la bondad y la alegría
- ⇒ Combatir la inflamación
- ⇒ Aumentar las células que combaten el cáncer
- ⇒ Disminuir los síntomas de depresión y ansiedad
- ⇒ Ayudar a los síntomas del TDAH

Así que sal al aire libre este verano. Explore las hermosas montañas, playas, lagos, ríos, senderos, cascadas, secuoyas gigantes, o simplemente siéntese debajo de un árbol para observar las aves y otras criaturas a su alrededor para absorber los poderes curativos de estar en y con la naturaleza.

¡QUE TENGAS UN VERANO INCREÍBLE!

EVENTOS DEL MES

What you must know when working with clients impacted by Intimate Partner Violence (IPV)
Instagram live

Miercoles 15 de Junio a las 11:00 a.m.

@resiliencesocialwork

COACHING

Skill Building Therapists'
Coaching Group

(Practicing Assessment and Dx this month)

Wednesdays June 8 & 22 at 7:30 p.m.

Cost: \$20 p/group or \$30 a month

Sign up at:

<https://resiliencesocialwork.com>

AGRADESCO SUS RECOMENDACIONES

Estoy disponible para proporcionar capacitación/talleres en persona o virtual en una variedad de temas y que son adaptados a las necesidades de su agencia. También, para proporcionar servicios de consulta y coaching profesional. Contácteme a través de las redes sociales, el sitio web, el correo electrónico o el teléfono proporcionado en la primera página para más información.

LOS NOMBRES IMPORTAN

“El uso del nombre escogido (por la persona no-binaria) redujo los pensamientos suicidas un 29% y los comportamientos suicidas un 56%”

<https://www.thetrevorproject.org/research-briefs/gender-affirming-care-for-youth/>

El mes pasado asistí a una charla de Latino Health Access (LHA) sobre cómo podemos apoyar mejor a los jóvenes transgénero, y la presentadora compartió que mientras estaba en transición, sus terapeutas no honraron su nombre incluso después de que ella les pidió que lo hicieran. Esto me rompió el corazón y me enfureció, ¡Me sentí terrible de que ella fue ignorada y herida por sus propios terapeutas! Por lo tanto, les imploro que se informen y aprendan sobre las necesidades de la comunidad LGBTI + para apoyar mejor su salud mental, bienestar y sentimientos de aceptación. Cuando trabaje con clientes LGBTQI +, pregunte cómo les gustaría ser llamados y honren su decisión, es una forma super simple de honrar y demostrar aceptación en la vida de alguien. Aprendamos un poco de lenguaje que nos ayude a dirigirnos a las personas adecuadamente y actualicemos nuestro papeleo (formularios de admisiones, de registro...) para ser más inclusivos.

PRONOMBRES

el, ella, elle o ellx o elli,

nosotras, nosotros, nosotres o nosotrx o nosotris

Ellos, Ellas, ellx o elles o ellis

La “e”, “i” o “x” pueden utilizarse para substituir el masculino o femenino

HONORIFICOS

Señor, Sr. Don D.

Señora, Sra. Doña, D.^a

Señorx, Sx, Donx, D.^x

QUE HACER SI OFENDEMOS A ALGUIEN

1. Escuchar
2. Tomar responsabilidad
3. Comprometerse a mejorar

Obtenga recursos gratis sobre LGBTQ+ en <https://www.thetrevorproject.org/resources/category/gender-identity/>

Continuemos informandonos para crear mas inclusividad en nuestra comunidad LGBTQ+

LINKS PARA QUE AMPLIFIQUES TU VOZ Y TOMES ACCION

www.plannedparenthood.org

www.thetrevorproject.org

www.everytown.org

