

Perdí a alguien y crecí

Superando el duelo. Para niños
de 8 a 12 años



Farfalle





PERDÍ A ALGUIEN Y CRECÍ. Superando el duelo
para niños de 8 a 12 años.

2021 Creado por Esther Suncín.



HOLA, MI NOMBRE ES

_____→

Y PERDI A ALGUIEN QUE QUERIA MUCHO, Y SU
NOMBRE ERA

_____→

_____→



¿Conoces qué es el duelo ?



El duelo es cuando una persona o un animal se va al cielo o se va de nuestra vida.



Así como nosotros somos únicos y diferentes, la forma en como sentimos y pensamos de esta situación, es única y diferente para todas las personas.

No existe una forma "normal" o "mejor" de vivir la partida de alguien de nuestra vida.



La forma en como nos sentimos,
pensamos y amamos a esta
persona o animal que se ha ido de
nuestra vida, va cambiando todos
los días; y aprendemos a sentirnos
mejor.



A veces, es muy difícil explicar con palabras lo que significa el duelo.

Y podemos:



Sentir dolor en alguna parte de nuestro cuerpo.



Tener sentimientos, emociones y pensamientos no agradables e incómodos.

Superar el duelo, no significa
olvidarnos de la persona o
animal que se ha ido al cielo o
que se ha ido de nuestra vida.



Significa recordar y amar a esta persona o animal que se ha ido al cielo o se ha ido de nuestra vida, y aprender a vivir una vida tranquila y feliz sin verlos.





El duelo se siente como...

El duelo se expresa de diferente forma para cada persona.
Dibuja las emociones y situaciones que has sentido en el cuadro correspondiente.

n

Te sientes
cansand@

Tienes dolor de
estómago

Tienes poca
atención

Te cuesta dormir

No quieres jugar
con nada

No quieres
comer

Quieres estar
sol@

¿Qué significa el duelo para ti?

¿Cómo se ve el duelo para ti?



¿Cómo te sientes ahora?

a



Impactad@

Triste

Enojad@

Asustad@

Dolid@

Solitari@

Calmad@

Fuerte

El duelo es como las nubes del cielo

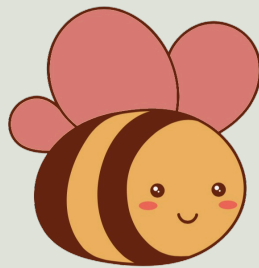
Para muchos, el duelo viene y se va, como las nubes del cielo que vienen y se van. Así como nuestros sentimientos y emociones, a veces las nubes son blancas como algodón que te inspiran paz y tranquilidad. Pero otras veces, estas emociones y sentimientos pueden ser como las nubes grises, que te transmiten miedo o tristeza.

No te preocupes si te sientes triste un día, pero alegre al siguiente día.

A medida que vaya pasando el tiempo, a medida que vayamos trabajando el duelo, aprenderemos a encontrarle figuritas a las nubes blancas o grises: nos recordamos de la persona que ha muerto, pero también viviremos una vida muy feliz.

que en el duelo pasamos por 5 emociones d

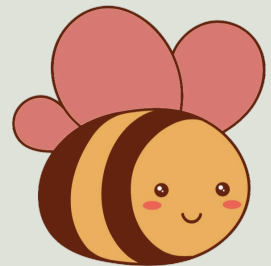
Une con una linea a las abejitas para conocer las emociones



- NEGACIÓN -
no creer lo que
está pasando



Enojo



- Negociación -
Tratar de traer a la
persona que amas



Tristeza



Tranquilidad



Esta persona que tanto quería...

Me decía que ...

Se sentía como...

Se miraba como...

Olía a...

**Junté pedacitos de tiempo con esta persona
que ahora no está. Guarde estos momentos en
una cajita adentro de mi corazón.**

**Esta caja es mi alegría. Cuando me ponga
triste, cerraré los ojos, buscaré
mi caja, sacaré un recuerdo
y me pondré feliz.**





¡Es tiempo de escribir!

Escribir sobre tus emociones te ayuda a sentirte mejor.

Escribe 3 emociones que estás sintiendo tras la muerte de esta persona.

Comparte un recuerdo que tu y esa persona vivieron.

¿Por qué era especial esta persona para ti?

Ahora, reguemos nuestras plantas...

t



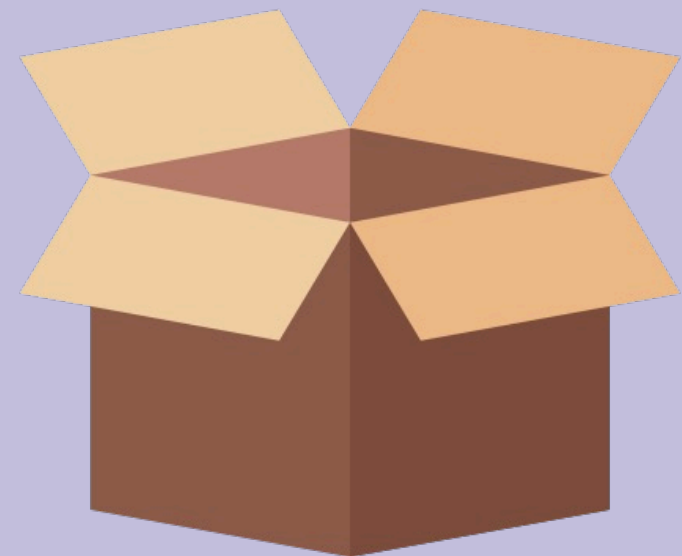
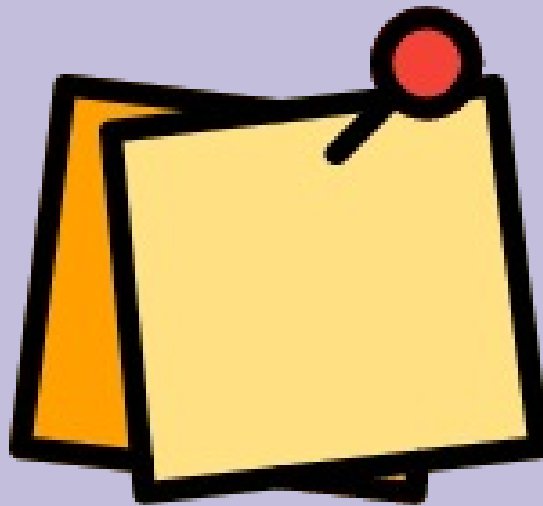
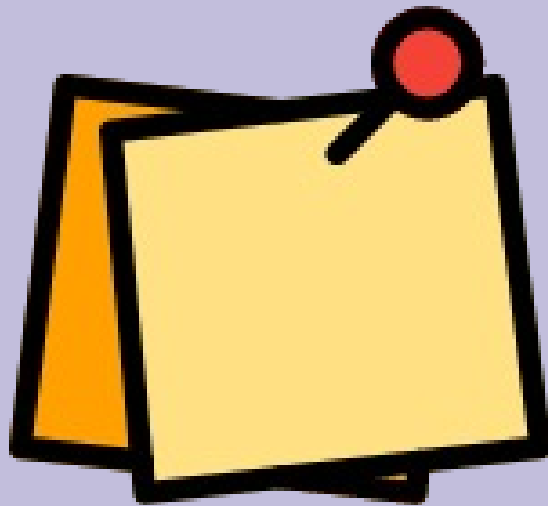
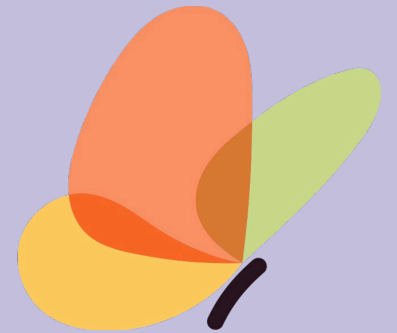
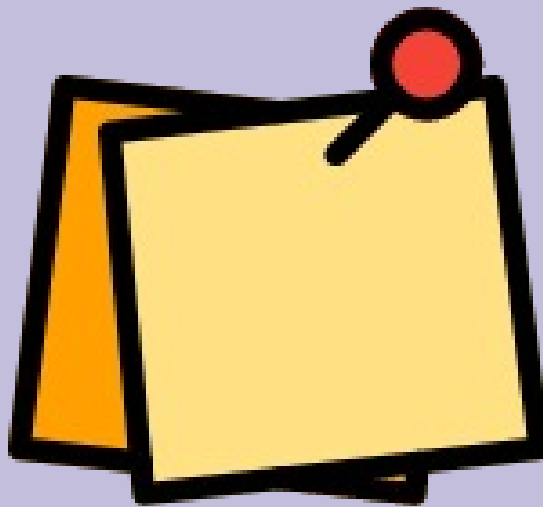
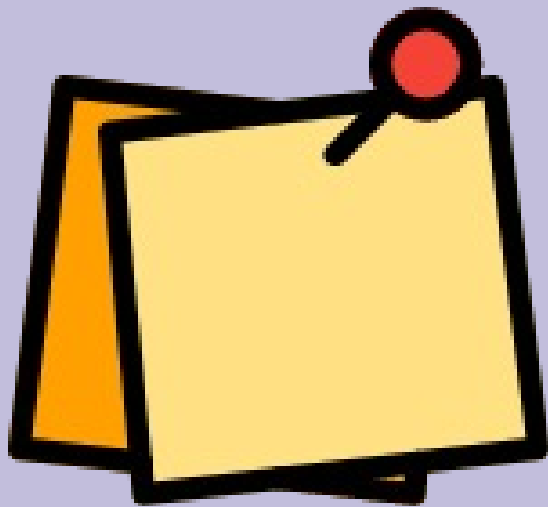


**Te he querido todos
los días. Y ahora, no
podré decírtelo. Te
extrañaré todos los
días, pero tu recuerdo
me trae paz.**

-Esther Suncín-

Es momento de hacer nuestra caja de
memorias.

t



Me encantaría poderle decir...

A veces no tenemos la oportunidad de decirle adiós a esta persona o animal que queremos. A veces, hay cosas que deseamos decirle y nunca le dijimos.

Si tuvieras la oportunidad de hablar nuevamente con esta persona o animal que querías, ¿Qué le dirías?



¿Qué necesitas?

Pedir ayuda y apoyo nos ayuda a sentirnos más felíz.



¿Qué necesitas de tu familia?

¿Qué necesitas de tus maestros?

¿Qué necesitas de tus amigos?



Si yo tuviera una varita mágica...

Si tuvieras una varita mágica, ¿Qué le pedirías?

¿Cómo te sentirías si tuvieras tu deseo?





¡Es tiempo de escribir!

Escribir sobre tus emociones te ayuda a sentirte mejor.

Escribe 3 cosas que te hacen sentir feliz.

Si pudieras pasar 5 minutos más con esta persona que querías, ¿Qué quisieras hacer con el o ella?

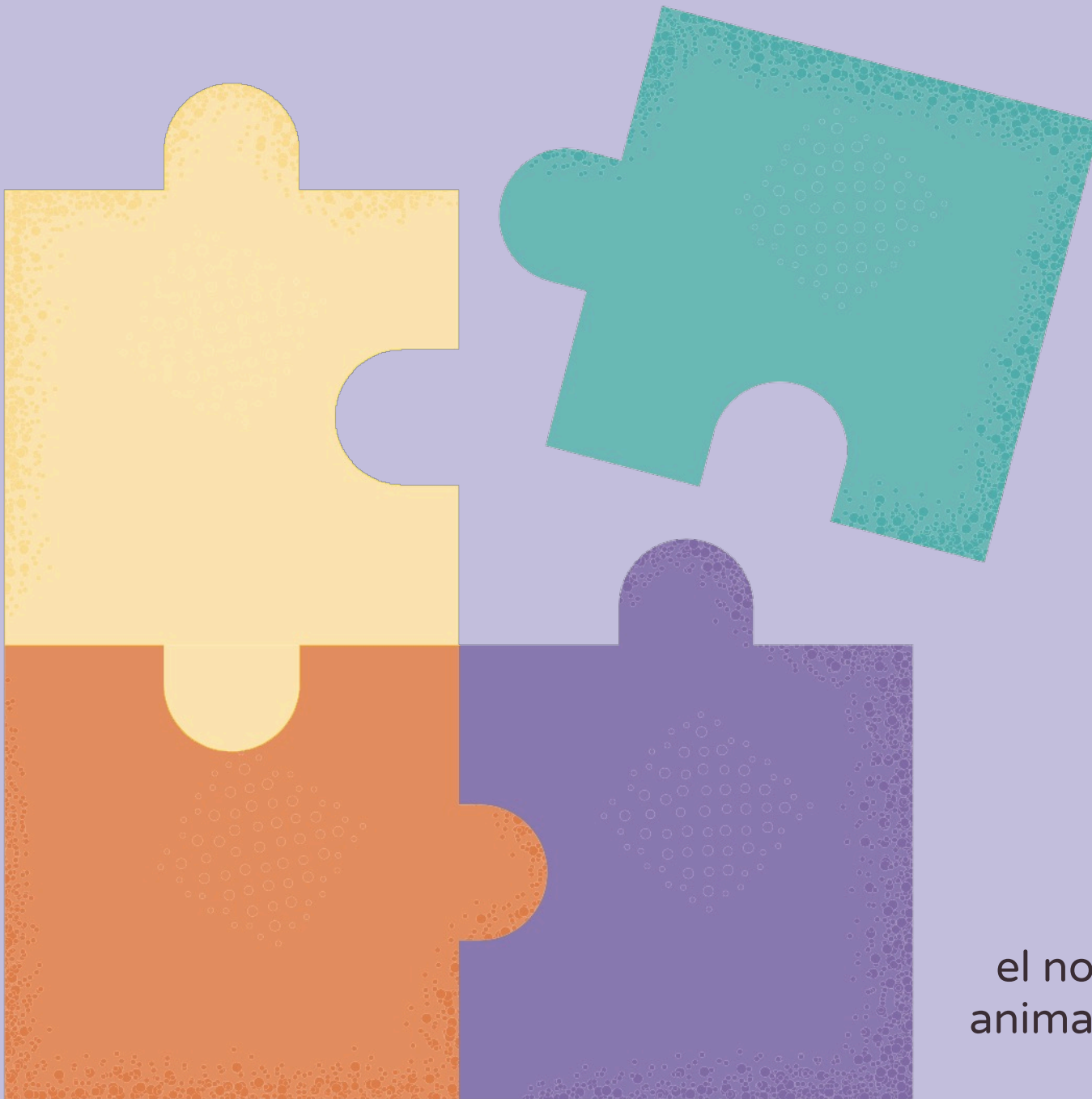
¿'Qué es lo que más extrañas de esta persona que querías?

**Sanar la pérdida no
es olvidarse de la
persona. Es aprender
a vivir en paz con su
partida.**

- Esther Suncín -



Mi corazón un rompecabezas...



Escribe en cada pieza
el nombre de las personas y
animales que quieres mucho.

Me siento feliz cuando...

Hacer actividades para sanar nuestro corazón triste, nos ayuda a sentirnos mejor. Haz la o las actividades que más te gusten.



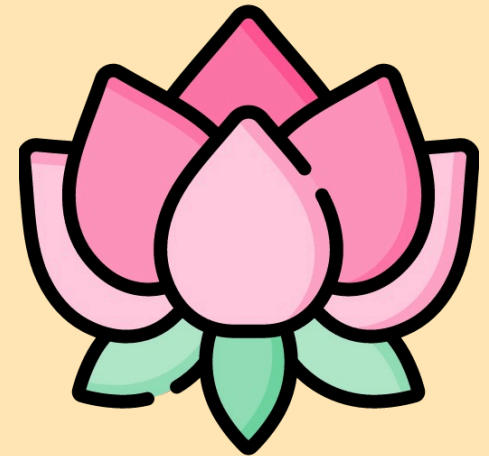
HABLA

Habla con un adulto que confíes, cuéntale sobre lo que sientes y piensas.



DIBUJA

Haz un dibujo de esta persona que se ha ido. O haz un dibujo de un momento alegre que pasaron juntos.



RECUERDA

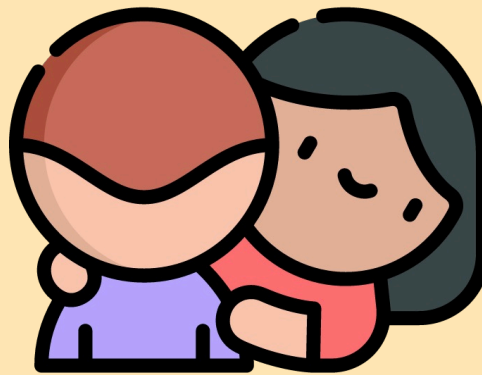
Cierra los ojos, y ahora imagínate de un momento alegre que pasaron juntos.

Me siento feliz cuando...

Hacer actividades para sanar nuestro corazón triste, nos ayuda a sentirnos mejor. Haz la o las actividades que más te gusten.

MUSICA

La música te ayuda a relajarte, a mejorar tu humor y a sentirte tranquilo.



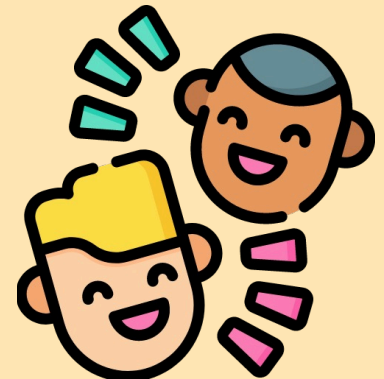
ABRAZA Y AMA.

Pasa más tiempo de calidez con las personas y animales que amas. ¡Abraza mucho!



RIE

Reir te ayuda a sentirte mas relajado, sentirte más cerca de la otra persona y... ¡sentirte más feliz!



Me siento feliz cuando...

Hacer actividades para sanar nuestro corazón triste, nos ayuda a sentirnos mejor. Haz la o las actividades que más te gusten.



EJERCITATE

Hacer ejercicio y salir al parque, te ayuda a sentirte en calma y motivado.

ESCRIBE
Escribe en tu diario sobre lo que sientes y los recuerdos especiales con esta persona. O escribe una carta diciéndole adiós.



PREGUNTA

Hacer preguntas te ayuda a calmar tu mente y a entender sobre lo que ha pasado.



**Cuando llueve, busca el arco iris. cuando
esté oscuro, busca las estrellas.**

- Oscar Wild. -



¡Es tiempo de escribir!

Escribir sobre tus emociones te ayuda a sentirte mejor.

¿Qué te recuerda de esta persona especial?

Escribe el nombre de la persona con quien sientes confianza y puedes hablar de tus sentimientos

En casa es...

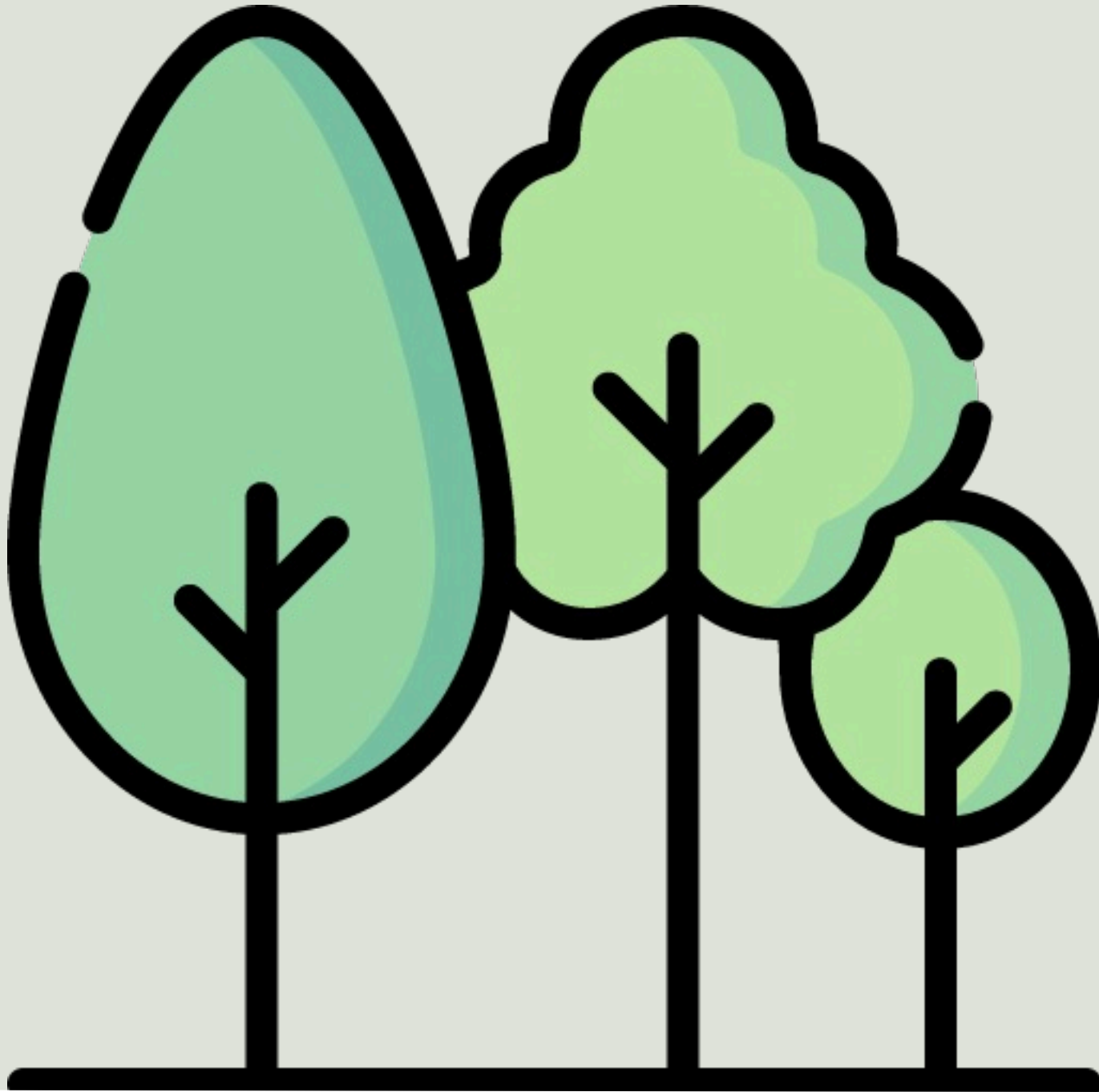
En el colegio es...

¿Cómo crees que esta persona que se ha ido quisiera que tú te sintieras?

Es el momento de decir adiós...

“Poco a poco dejamos ir a esta persona, pero jamás el amor que le tenemos”. Decir adiós y dejar ir nuestros sentimientos de tristeza y dolor, nos ayudan a sanar y sentirnos mejor.

Escribe las emociones que sientes ahorita, y haz de cuenta que el aire se lleva las hojas del árbol.





Psic. Esther Suncin

Para mayor información y realizar tu cita:

celular y WA: +503 7786-8916

FB: @farfalle.psicologia

INSTA: @farfallesuncin

email: psicoesthersuncin@gmail.com

<https://www.farfallepsicologia.com>





Farfalle