

Mi libro para recordar a

Pega aquí su foto o dibújalo

Lo hizo: _____

Fecha: _____

Antes de empezar

Una hoja para el adulto que acompaña

Este cuaderno es para que tu hijo haga algo con lo que siente. A los niños les cuesta hablar de una pérdida, pero dibujar, escribir y llenar espacios les permite expresar lo que no sabrían decir con palabras.

Cómo usarlo

No hace falta llenarlo en un día. Una o dos hojas por vez es suficiente. Siéntate con tu hijo, lee las preguntas en voz alta si todavía no lee y escribe lo que te dicte. Deja que elija por cuál hoja empezar y que salte las que no quiera hacer.

No corrijas sus dibujos ni lo que escribe. Si dibuja algo triste o algo que te sorprende, pregúntale con curiosidad: "Cuéntame de tu dibujo". Lo que diga te va a ayudar a saber cómo está viviendo la pérdida.

La hoja "Lo que pasó"

Es la más importante. Llénenla juntos con la verdad: que murió, por qué, que su cuerpo ya no funciona y que no va a regresar. Leerla varias veces le ayuda a entender. Si tu hijo siente que fue su culpa, esa hoja es el momento para repetirle que no.

La hoja "¿Cómo me siento hoy?"

Imprímela varias veces y úsala durante las siguientes semanas. Ver cómo cambia su tristeza con los días le ayuda a él y a ti.

Si después de un mes tu hijo sigue sin disfrutar sus actividades, duerme o come mal o insiste en que fue su culpa, conviene buscar acompañamiento profesional. Si dice que quiere morirse o irse con su mascota, búscalo ese mismo día.

Así era

Escribe o dibuja cómo era tu mascota

Se llamaba: _____

Era un: _____

Su color era: _____

Le encantaba comer: _____

Su juguete favorito: _____

Dormía en: _____

Lo más chistoso que hacía: _____

Dibújalo aquí

Lo que hacíamos juntos

Marca todo lo que hacían y agrega lo que falte

☐ Jugar a la pelota

☐ Salir a pasear

☐ Darle de comer

☐ Bañarlo

☐ Acurrucarnos

☐ Dormir juntos

☐ Ver la tele

☐ Correr en el patio

☐ _____

☐ _____

Mi recuerdo favorito es cuando...

Dibuja tu recuerdo favorito

Lo que pasó

Llénala con un adulto

_____ murió el día _____

Murió porque _____

Cuando alguien muere su cuerpo deja de funcionar.

Ya no respira. Ya no come. Ya no siente frío ni dolor.

No va a regresar.

No fue mi culpa. Nada de lo que hice, dije o pensé hizo que se muriera.

Algo que todavía me pregunto es...

Pregúntaselo a un adulto que te quiera. Pueden escribir aquí la respuesta.



¿Cómo me siento hoy?

Colorea la cara que se parece a lo que sientes. Puedes colorear más de una.



Triste



Enojado



Con miedo



Confundido



Tranquilo



Contento

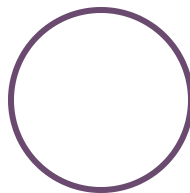
Mi tristeza hoy es de este tamaño



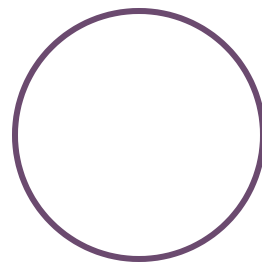
Chiquita



Mediana



Grande



Enorme

Fecha: _____

Cuando lo extraño puedo...

Encierra en un círculo lo que te ayuda

Abrazar a alguien de mi familia

Ver sus fotos

Dibujarlo

Platicar de él con alguien

Abrir su caja de recuerdos

Llorar un rato

Salir a jugar

Respirar despacito

Otra cosa que me ayuda es...

A quién le puedo decir cuando estoy triste

Dibuja o escribe su nombre

Dibuja o escribe su nombre

Una carta para

Gracias por...

Te voy a extrañar porque...

Quiero decirte que...

Nunca voy a olvidar...

Con cariño,

Nuestra despedida

Planea con tu familia cómo se van a despedir

Dónde: _____

Cuándo: _____

Quiénes van a estar: _____

Qué vamos a llevar

☐ Su foto

☐ Flores

☐ Su juguete

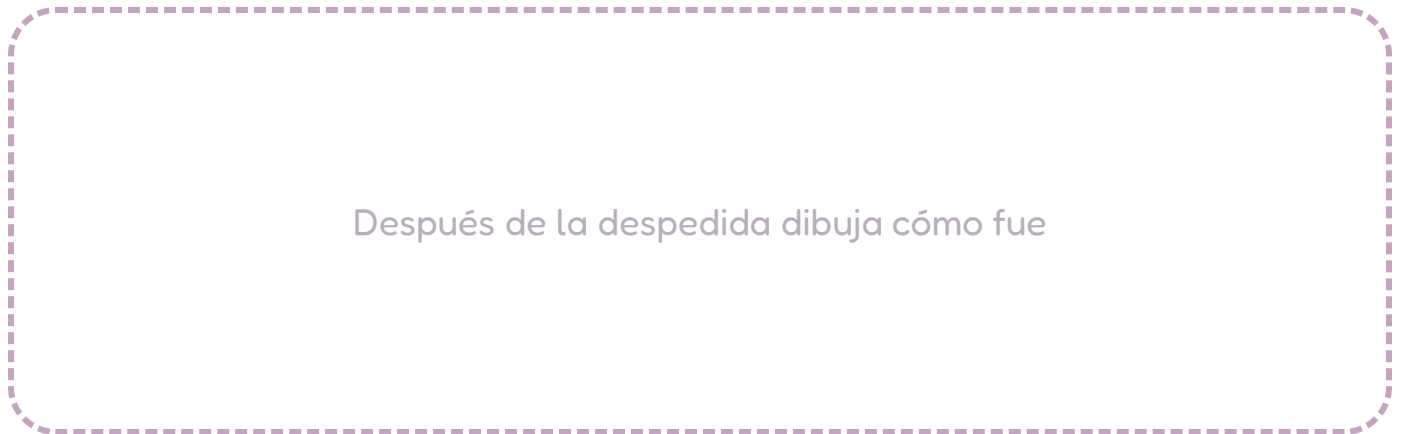
☐ Mi carta

☐ Una vela

☐ _____

Lo que yo voy a decir

Después de la despedida dibuja cómo fue



Su foto para la ofrenda

Decora el marco, pega su foto o dibújalo y recórtalo





CERTIFICADO

al mejor amigo del mundo

Este certificado es para

por ser

Firma

Fecha

Siempre en mis recuerdos

Colorea el corazón y escribe adentro lo que más quieres recordar

