



PARA NIÑOS EN DUELO

Mi libro del duelo

Un lugar para mis sentimientos, mis preguntas y mis recuerdos.

Este libro es de:



Actividades adaptadas, con gratitud, del Dougy Center, el centro nacional de duelo para niños y familias. Encuentre más recursos gratuitos en español en dougy.org.

Cómo usar este libro con su hijo

Este libro es para niños en duelo por alguien que murió, o que tienen emociones fuertes después de algo que da miedo. No hay respuestas correctas y no hace falta terminarlo.

Vaya a su ritmo

Deje que su hijo elija las páginas. Sátese las que no le queden. Vuelvan al libro durante días o semanas.

Use palabras sencillas y honestas

Diga "murió" en lugar de frases más suaves, que pueden confundir a los niños. Está bien decir "no sé".

Escuche más de lo que arregla

Repita lo que escucha. No tiene que hacer que los sentimientos desaparezcan.

Espere las mismas preguntas

Los niños preguntan una y otra vez. Las respuestas tranquilas y constantes les ayudan a entender.

Mantenga la rutina, con flexibilidad

Las comidas y la hora de dormir de siempre dan seguridad. Sea flexible con la escuela y los quehaceres cuando haga falta.

Cúidese usted también

A los niños les va mejor cuando los adultos a su alrededor tienen apoyo. Apóyese en los suyos.

Cómo se puede ver el duelo

Niños pequeños: apego, berrinches, cambios en el sueño, volver a conductas de cuando eran más pequeños, contar la historia una y otra vez.

Niños en edad escolar: dolores de estómago, pesadillas, dificultad para concentrarse, miedo a que alguien más muera, a veces culparse a sí mismos.

Adolescentes: alejarse, cambios fuertes de ánimo, no querer hablar, conductas de riesgo o cuidar a todos los demás.

Llame a COPA al 541-389-6313 si el duelo afecta la vida diaria o si algo le preocupa.

Busque ayuda de inmediato si su hijo habla de hacerse daño o de no querer vivir: llame al **988** y oprima 2 para español, o al **911** en una emergencia.

¿Qué es el duelo?

El duelo son todos los sentimientos y pensamientos que tenemos cuando alguien o algo que queremos ya no está, o cuando pasa algo muy triste o que da miedo.

- El duelo se siente diferente para cada persona. No hay una forma incorrecta de sentir.
- El duelo puede aparecer en tu cuerpo, en tus pensamientos y en tus sentimientos.
- Los sentimientos pueden aparecer cuando no los esperas, incluso en la escuela o mientras juegas.
- Puedes sentirte triste y feliz el mismo día. Eso también está bien.
- Cuando los sentimientos se hacen muy grandes, toma un descanso y busca a un adulto de confianza.

Encierra en un círculo lo que has sentido. ¡Agrega tus propias palabras!

Triste

Enojado

Asustado

Confundido

Solo

Preocupado

Cansado

Sin sentir nada

Bien

Feliz

Tranquilo

Culpable

Sorprendido

Valiente

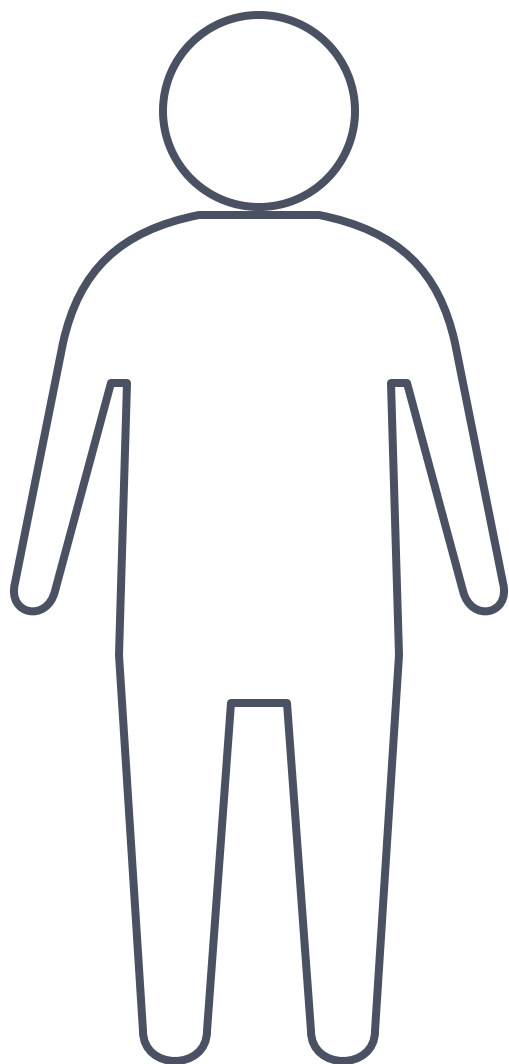
Mi propia palabra:

Mi propia palabra:

Ahora mismo me siento...

El duelo en mi cuerpo

Los sentimientos también viven en nuestro cuerpo. Tal vez te duele la panza cuando estás preocupado, o se te aprietan las manos cuando estás enojado. Elige un color para cada sentimiento y colorea dónde lo sientes.



Mis colores

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Prueba esto: Pon tu mano donde sientes el sentimiento más grande. Respira lento tres veces hacia ese lugar. ¿Cambia algo?

Todo sobre mi persona

Está bien seguir hablando de la persona que murió. Su nombre y tus recuerdos siguen siendo importantes.

Su nombre

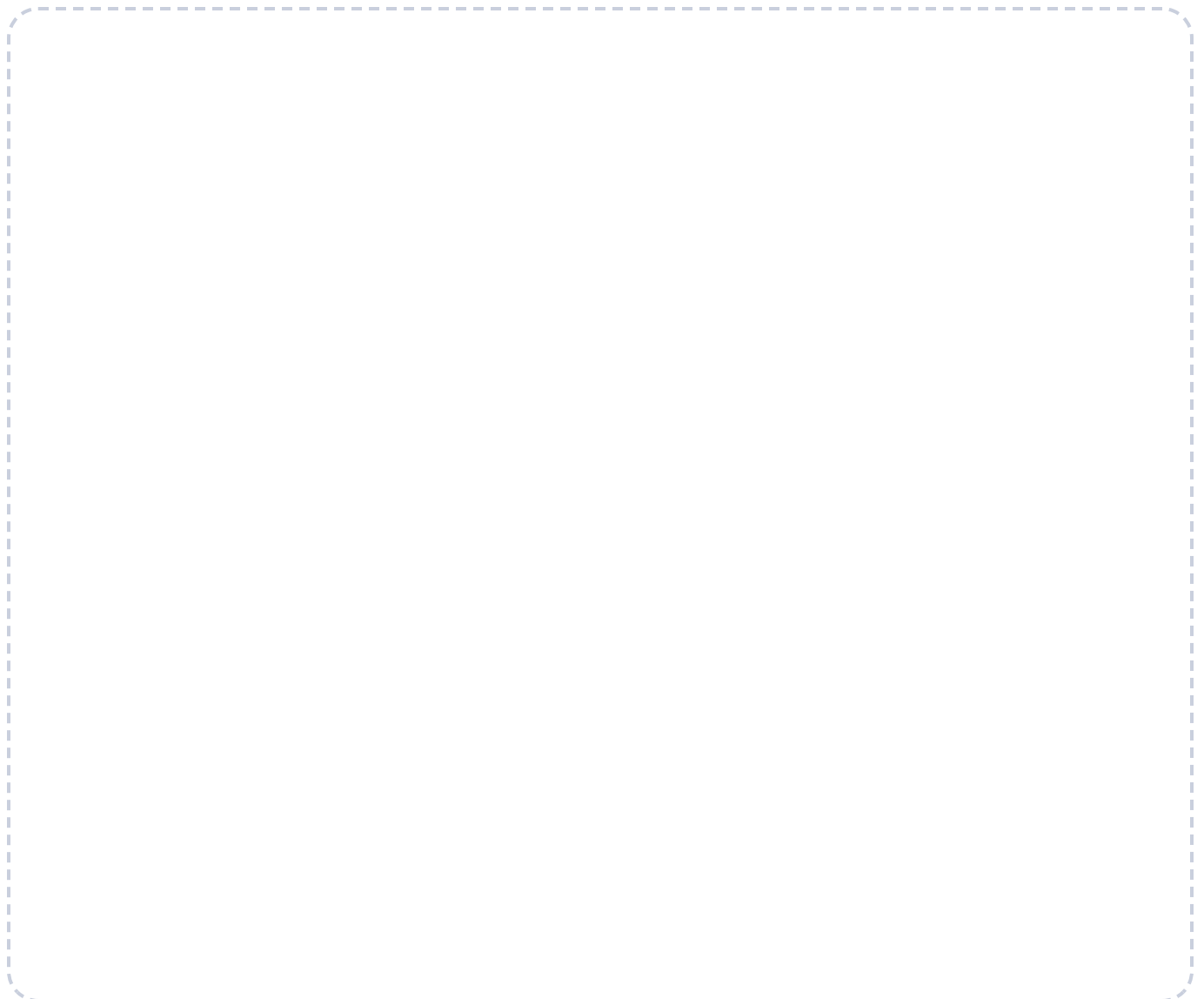
Cómo la conocía

Algo que le encantaba

Algo que le hacía reír

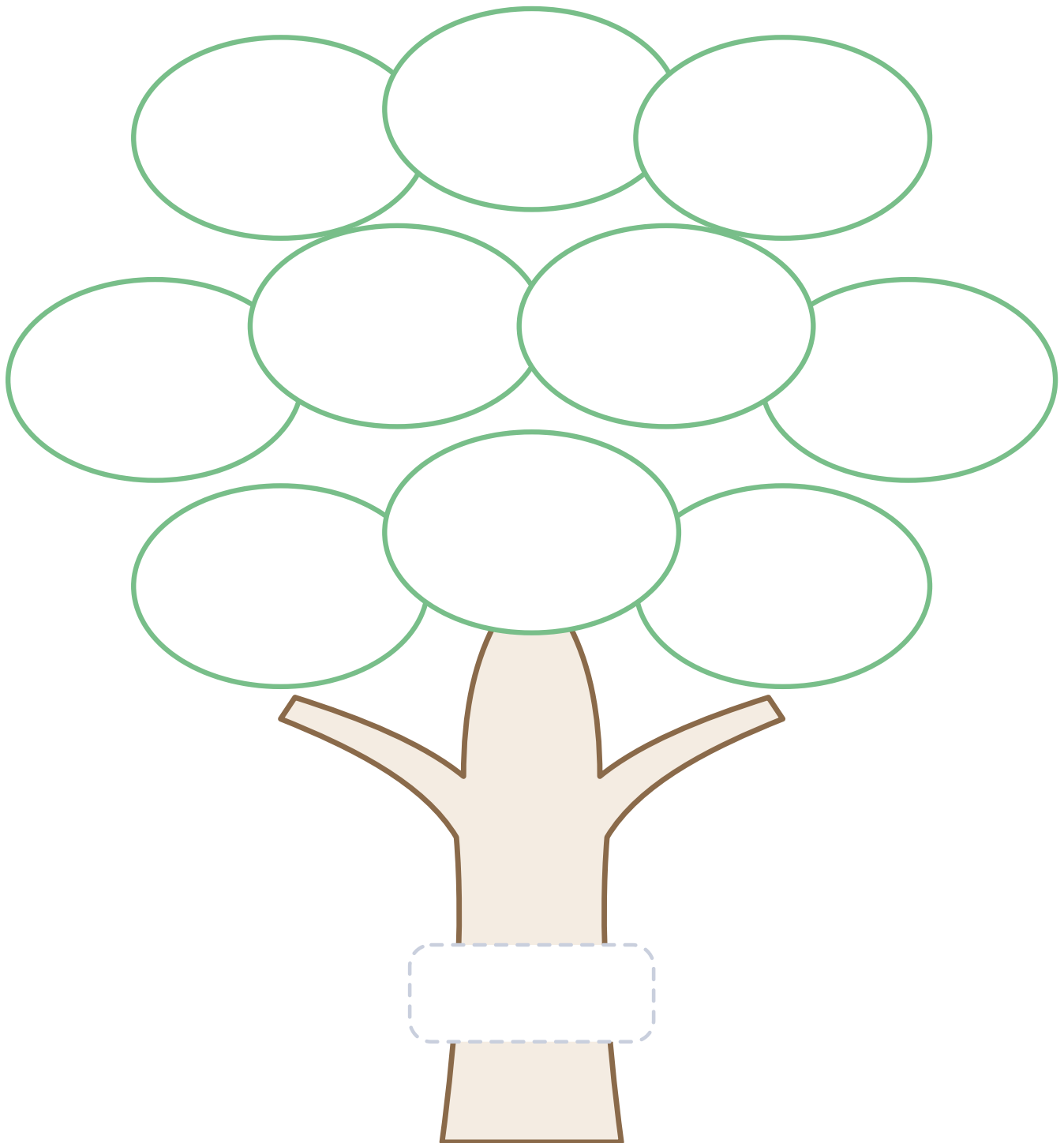
Un día favorito juntos

Dibújalo o escríbelo. ¿Dónde estaban? ¿Qué hicieron?



Mi árbol de recuerdos

Escribe el nombre de tu persona en el tronco. En cada hoja, escribe o dibuja un recuerdo. Puedes agregar más hojas cuando quieras.



Lo que sé y lo que me pregunto

Después de algo que da miedo, los niños escuchan muchas cosas de amigos, la televisión y los teléfonos. Algunas son ciertas y otras no. Comparte esta página con un adulto de confianza para que te ayude a aclararlas.

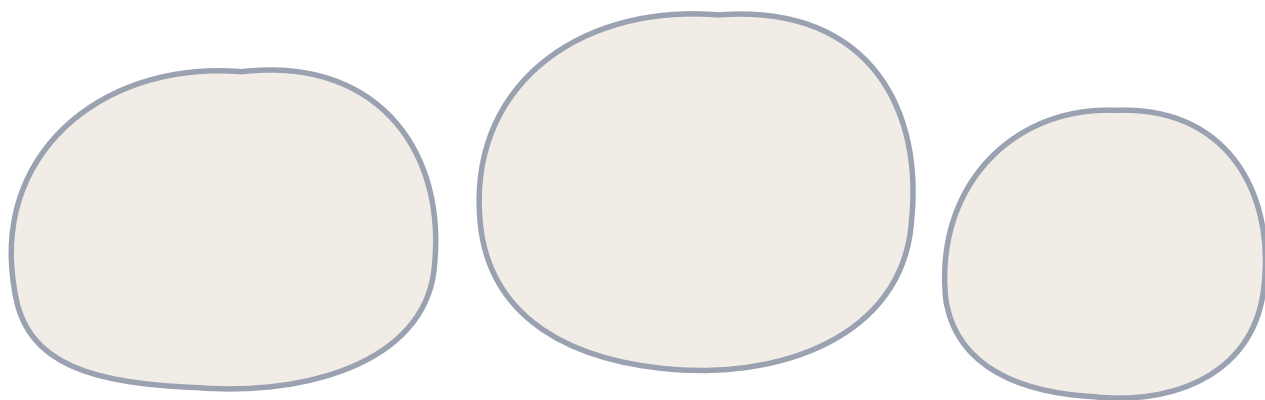
Lo que sé

Lo que me pregunto

Cosas que escuché y no sé si son ciertas

Preocupaciones y deseos

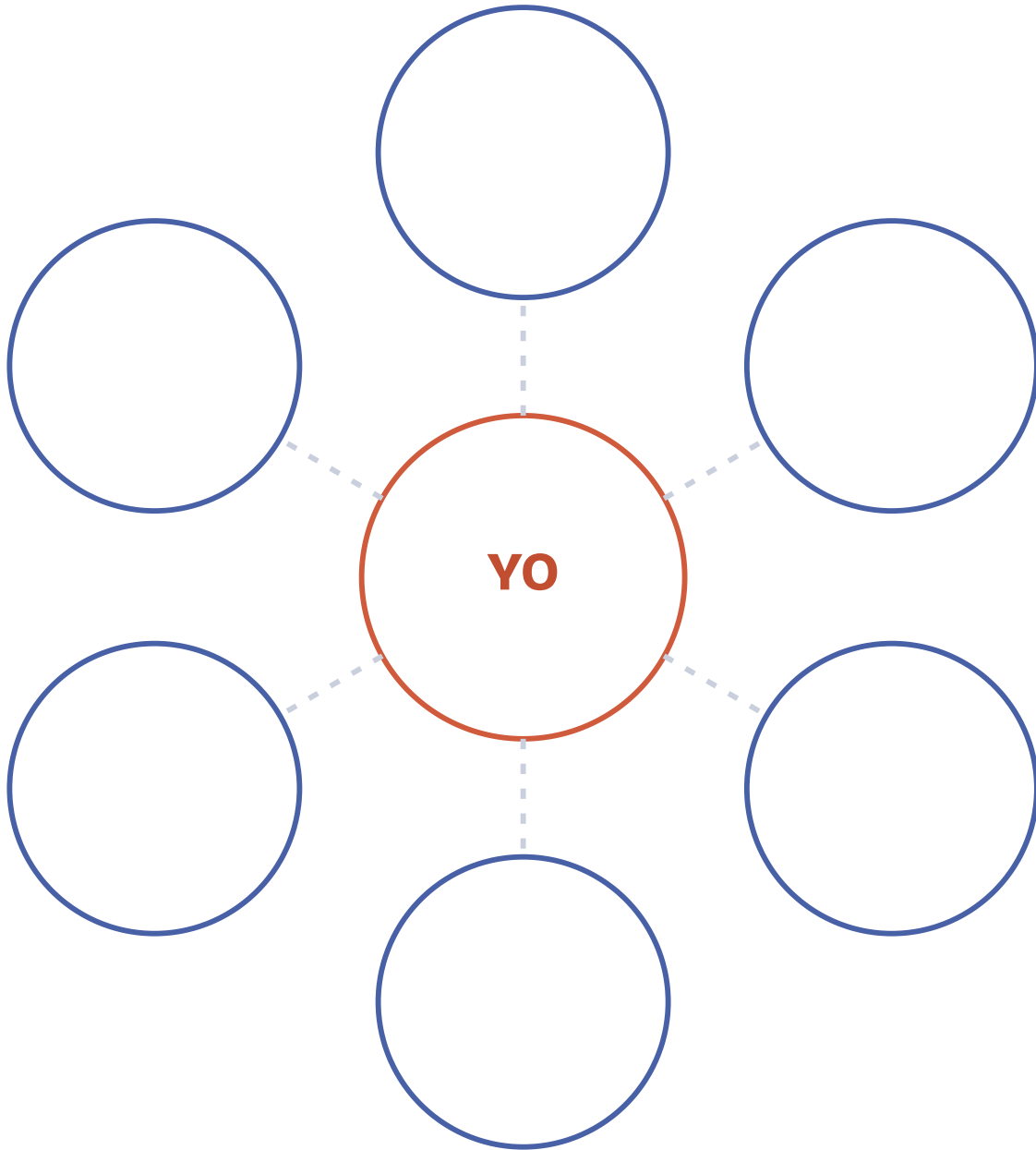
Escribe una preocupación en cada piedra. Luego, si quieres, convierte algunas en deseos en las estrellas. Hablar de tus preocupaciones con un adulto puede hacerlas sentir más ligeras.



Un adulto a quien le puedo contar mis preocupaciones:

Mi equipo de apoyo

¿Quién te ayuda en los días difíciles? ¿Quién te hace reír en los días buenos? Tu equipo puede incluir personas, mascotas y lugares. Tú vas en el centro.



Un lugar donde me siento seguro:

Un adulto de la escuela a quien puedo acudir:

Qué hacer con un sentimiento grande

Cosas diferentes ayudan con sentimientos diferentes. Marca las que quieres probar y ponle una estrella a las que te funcionan.

Mover mi cuerpo

- ☐ Correr, saltar o bailar
- ☐ Tirar a la canasta o patear una pelota
- ☐ Apretar una almohada o plastilina
- ☐ Salir a caminar

Crear algo

- ☐ Dibujar o pintar lo que siento
- ☐ Escribir en un diario
- ☐ Construir con bloques o Legos
- ☐ Inventar una canción

Calmarme

- ☐ Abrazar un peluche o una mascota
- ☐ Buscar un lugar tranquilo y cómodo
- ☐ Escuchar música
- ☐ Respirar lento (abajo)

Conectar

- ☐ Pedir un abrazo
- ☐ Decirle a un adulto cómo me siento
- ☐ Jugar con un amigo
- ☐ Ver fotos de mi persona



Respiración de la flor y la vela

Imagina que hueles una flor: respira lento por la nariz. Luego imagina que soplas una vela de cumpleaños: saca el aire lento por la boca. Hazlo cinco veces.

Mi mochila de consuelo: dibuja o escribe las cosas y personas que te ayudan a sentirte fuerte.

Una carta para mi persona

¿Qué le quieres decir? ¿Qué extrañas? ¿Qué te gustaría preguntarle? Puedes guardar esta carta, compartirla o ponerla en un lugar especial.

Querido/a _____,

Con cariño, _____

Si eres adolescente y estás en duelo

Este libro es sobre todo para niños más pequeños, pero el duelo llega a cualquier edad. Esto es lo que queremos que sepas.

No hay una forma correcta de vivirlo

El duelo no sigue reglas ni tiempos. Puede aparecer semanas o meses después, y eso es normal.

Descubre qué te ayuda

Música, deportes, arte, escribir, estar al aire libre, estar con amigos. Fíjate en qué hace las cosas un poco más ligeras y qué las hace más pesadas.

Cuidado con lo que hace más daño

El alcohol, las drogas, manejar sin cuidado o aislarte de todos pueden parecer un alivio, pero casi siempre hacen el duelo más difícil. Habla con alguien si vas por ese camino.

No tienes que sostener a todos los demás

Muchos adolescentes cuidan a sus hermanos o padres después de una pérdida. Está bien que tú también necesites cuidado.

Busca a tu gente

Un amigo, entrenador, maestro, familiar o consejero. No tienes que hablar de todo, solo no lo enfrentes solo.

¿Necesitas hablar ahora? Oregon YouthLine: llama al **877-968-8491** o envía **teen2teen** por mensaje de texto al **839863** (responden jóvenes de 4 a 10 p. m.). A cualquier hora: llama al **988** y oprime 2 para español.



PARA LOS ADULTOS

Dónde encontrar más apoyo

COPA • 541-389-6313

Nuestros pediatras, clínicos de salud conductual y la línea de enfermería de 24 horas están aquí para su familia.

The Dougy Center • 503-775-5683

Guías, actividades y recursos gratuitos en español para niños, adolescentes y familias en duelo. dougy.org

Línea de Crisis del Condado de Deschutes • 541-322-7500, ext. 9

Las 24 horas. Centro de Estabilización sin cita para niños y adultos: 63311 NE Jamison St., Bend.

211

Ayuda gratuita para encontrar servicios locales. Marque 211, o envíe su código postal por texto al 898211.

En una crisis: llame al **988** y oprima 2 para español. En una emergencia, llame al **911**.

Las actividades y orientaciones de este libro están adaptadas, con gratitud, de los recursos gratuitos del Dougy Center para niños en duelo, entre ellos "Remembering Together", "Tips for Supporting Grieving Children" y "Developmental Responses to Grief". Visite dougy.org para ver los originales y muchos más, incluso en español.