



El Dolor llega en olas Apoyo en este Día Del Padre

Cuando alguien cercano a nosotros muere, estamos de duelo. El duelo se compone de todos los pensamientos, sentimientos, y reacciones que tenemos en respuesta a esa muerte. El duelo puede incluir muchos tipos de sentimientos como tristeza, rabia, aislamiento, vergüenza, culpa, miedo, remordimiento, preocupación, alivio y agotamiento. Estos sentimientos pueden estar todos revueltos y llegar como en olas. Los diferentes sentimientos y reacciones del duelo pueden presentarse muy cerca del momento que nuestro ser querido ha fallecido o puede que se tome más tiempo. El duelo se transforma y cambia a medida que el pasa el tiempo.*

Al acercarse El Día del Padre, usted y su familia pueden experimentar estas olas del duelo de una manera más intensa. Los días antes de la celebración pueden ser muy desafiantes. Puede ser de mucha ayuda encontrar actividades que sean reconfortantes y de apoyo una o dos semanas antes. A continuación les presentamos algunas ideas de cómo iniciar una conversación a cerca de sus sentimientos y así recordar a Papá.

“Cualquier cosa humana se puede nombrar, y todo aquello que se nombra puede ser más controlable. Cuando hablamos de nuestros sentimientos, estos se hacen menos abrumadores, menos desconcertantes, menos atemorizantes.”

- Fred Rogers

Muy Atentamente,
Gilly Cannon
Directora de programas de apoyo para niños
301-990-8904, gillyc@carinngmatters.org

Mabilia Rastello, LCSW-C
Coordinadora del programa para los niños en duelo
717-800-1631, mabiliar@carinngmatters.org

**Adaptado de Una Ola A La Vez, Holly Thompson

For more resources, visit <https://www.caringmatters.org/resourcesforfamilies>

Para Hacer/ Surcando Las Olas

El dolor llega como las olas. Algunas veces les parecerá que sus sentimientos son como olas inmensas y otras veces son más calmadas y manejables. Puede ser alentador recordar que después de la tormenta llega la calma; las tormentas siempre pasan, y el agua vuelve a su cauce y así también sus sentimientos se calmarán. Les presentamos una actividad que pueden realizar juntos en familia para recordar a Papá y para ayudarles a iniciar una conversación a cerca de sus sentimientos. Los invitamos a que vean este video** de cómo hacer un bote, una vela, y olas: <https://www.youtube.com/watch?v=9SiH-XYUc-M> **



Los materiales que necesitan para éste proyecto aparecen en la foto del lado izquierdo. También le mostramos algunas instrucciones adicionales y otras fotos continuación para ayudarles con este proyecto al ir descubriendo cómo sus sentimientos pueden ser turbulentos y después tranquilos.

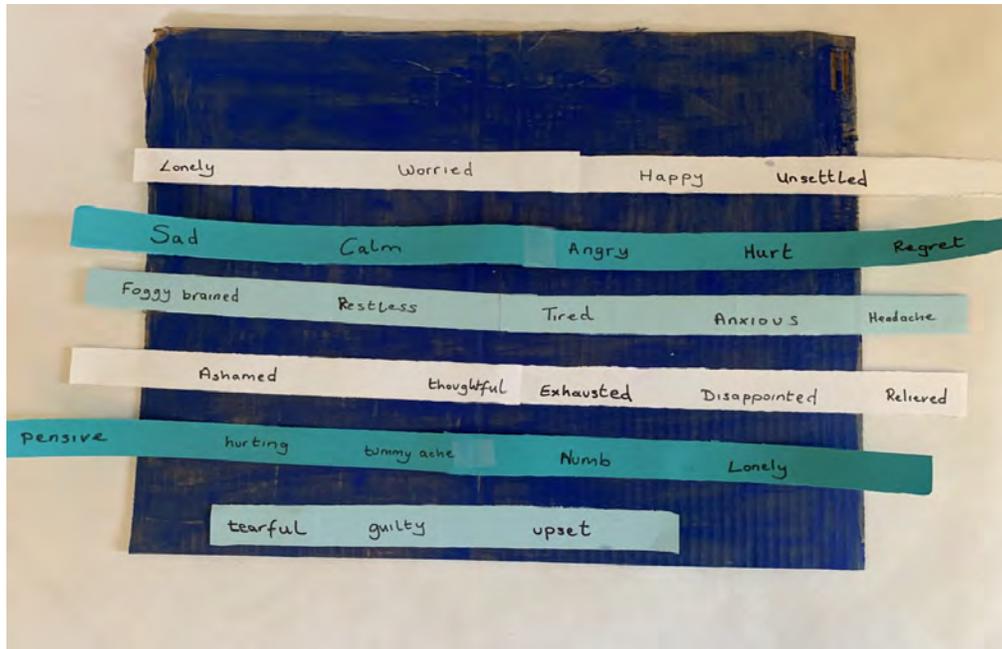
Pasos Adicionales

1. Pueden elaborar su bote, utilizando una caja pequeña o papel <https://usefulbuzz.com/how-to-make-paper-boat-origami-boat-instruction/>
2. Una vez hayan terminado de construir su bote y la vela, hagan un dibujo de Papá o escriban en la vela algunas cosas que recuerdan de él.



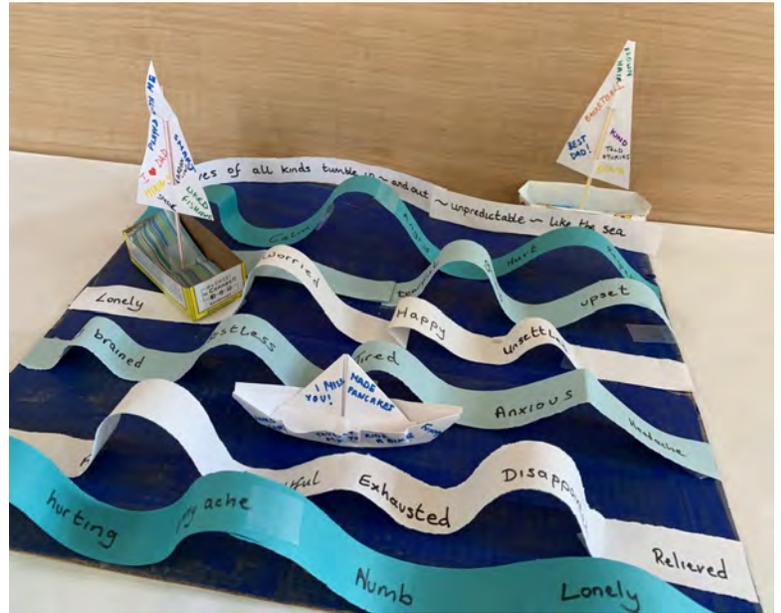
Para Hacer/ Surcando Las Olas Continuación...

3. Elaborar un mar de papel para su barco. Usen un pedazo de papel azul (como se muestra en el video en la pagina 2**) o para un mar más grande utilizar una caja de carton, cortar una seccion, forrar de papel azul o pintarla de color azul.



4. Antes de pegar las olas a la superficial del mar (como se muestra en el video en la pagina 2**) piensen en todos los sentimientos que han vivido desde que Papá murió. Cada miembro de la familia los escribirá en las olas de papel.

5. Put Poner todas las piezas juntas. Pegar la vela en el barco, después pegar el barco en el mar. Añadir las olas, asegurandose que se vean abultadas e irregulares. Usar su proyecto como una manera de empezar una conversación. A continuación, encontrará unas preguntas en la sección de Piense y Hable para ayudarles a compartir en familia lo que significa su proyecto de arte.





Para Leer / Escuchar

Una Ola A La Vez
Holly Thompson

En este libro encontrarán ideas fenomenales para recordar a Papá. ¿Cuál de ellas harán con la familia?

Escuchen la historia aquí: <https://youtu.be/n-rj17Htry4>





Una Ola A La Vez - Guión

Introducción:

Hola a todos! Mi nombre es Gilly Cannon de CaringMatters. Hoy día, estaré leyendo el libro "Una Ola A La Vez: Una Historia Acerca del Duelo y Sanación" de la autora, Holly Thompson, ilustraciones de Ashley Crowley.

Antes éramos cuatro
Mamá, Papá, Ben y yo.
Ahora somos tres.
Mamá, Ben y yo.

La tristeza va y viene como las olas

Hay lugares donde Papá estaba antes
En la mesa del comedor a la hora de la cena
En el sofá tomando una siesta
O en algún lugar de casa con su guitarra

En el auto, junto a Mamá
En la orilla del campo mientras jugábamos
O esperando con Ben

Cuando las olas tristes llegan
Son muchas, muy rápidas
Me meto debajo de la cama
Con una linterna
Un montón de comics
Y la camisa verde de Papá
Allá abajo es como un submarino
Callado y seguro
Debajo de las olas turbulentas

Junto a las olas de tristeza
Llegan las olas de rabia
Altas y fuertes
Elevándose
Como tsunamis
Y rompiendo en la orilla--

Ben tira sus juguetes
Mamá grita hacia el techo
Yo rompo la guitarra de Papá

Algunas olas
son olas de miedo
que hacen que me encoja como una pelota
?Será que Mamá...? ?Y qué de Papá?
?Podría haber hecho...?
?Debería no haber hecho...?

Las olas de miedo dejan

Piedras de miedo que hacen
que me duela el estomago

Algunos días
No hay olas
Solamente monotonía
Soy como un robot
Mientras tomo el bus a la escuela, recorro los corredores
Me siento en mi escritorio

Las voces parecen estar lejos
Mi cuerpo es lento
El mundo está lejos

Hay olas felices
Que llegan y dan cosquillas
y afrontan

Cuando Mamá sonrío
O mi equipo mete un gol
O cuando jugamos barcos con Ben
Algunas olas felices
Se quedan un rato
Otras se van rápido

Olas de todos los tipos
Siguen llegando
Una después de la otra
Sin algún orden en particular
Impredecibles
Como el mismo mar

Olas que apenas se notan
Olas que puedo sobrellevar
Olas que caen y se revientan

Pero últimamente nos reunimos
con otras familias
que también han sido
afectadas por las olas

En los grupos, hablamos y jugamos
Y cuando la pelota nos pregunta
?Qué es lo que extrañas?
Yo respondo, las canciones de Papá
y la manera que las cantaba
Despacio y con sentimiento

Hablamos de la muerte --
?Qué es?
Y cómo ocurre
Nuestro Palo de La Palabra recorriendo
el círculo mientras compartimos
cómo murió nuestro ser querido.

Los extraños se convierten en amigos
Los amigos ayudan a los extraños
En los grupos nos desplazamos en las olas

En casa, hacemos algunos cambios --
Movemos los muebles, colgamos banderas del recuerdo
Reparamos la guitarra de Papá

Lleno un botiquín de primeros auxilios para el Duelo
Con cosas que alivian --
Plastilina, tela suave, rocas lisas
Y agregamos cosas a nuestra Caja de los Recuerdos--
Las uñetas de la guitarra de Papá
Caracolas, los chistes que él contaba

A veces hablamos de Papá
Decimos cosas que nunca dijimos
Preguntamos cosas que nunca cuestionamos
O nos tomamos de las manos
Y cantamos *Lean on Me*—
Hasta Ben se une en el canto

O estamos callados
Solamente respirando juntos --
Mama, Ben y yo
Un día rescatamos
Una silla de la basura
La limpiamos y la pintamos

Así que ahora en días especiales
Cuando tenemos visita
Comemos los platillos de Papa, cantamos las canciones de Papa
Contamos sus historias
Y compartimos nuestros recuerdos de Él
En la Silla De Los Recuerdos

Ahora cuando Mamá llora, ya no me escondo
Cuando Ben lloriquea, ya no le grito (usualmente)
Y cuando diviso una ola, inhalo lentamente

Las olas aún llegan
Olas de tristeza, de rabia
Olas planas, y de temor
Pero cuando llegan
Yo las navego
Una ola a la vez

Para Pensar / Charlar Juntos

Vean su proyecto. ¿Qué han notado de cada barco?

- ¿Qué cosas son similares?
- ¿Qué cosas son diferentes? Aún en la misma familia, el dolor de cada persona es único.
- Vean lo que cada uno escribió de Papá en las velas.
- Compartan los recuerdos y las historias que conectan lo que cada uno escribió.



Ahora revisen los sentimientos que cada uno escribió en las olas de papel.

- ¿Qué notan?
- ¿Alguno de ustedes escribió el mismo sentimiento?
- ¿Cuál de los sentimientos les parecieron sorprendentes?
- ¿Cuándo fue que experimentaron ese sentimiento?
- ¿Están experimentando alguno de estos sentimientos ahora?
- Compartir en familia las cosas que los consuelan cuando estos sentimientos vienen de repente



Recuerden que sus sentimientos son como las olas que van y vienen. Pueden parecer muy fuertes en algunas ocasiones, pero se calmarán - igual que en el océano.

Se pueden encontrar más recursos en:

<https://www.winstonswish.org/fathers-day-lockdown-supporting-grieving-children>



Con respecto al duelo, se dará cuenta que llega como en olas. Cuando un barco se va a pique, uno se ahoga con los restos del barco al alrededor. Todo lo que flota nos recuerda de la belleza, y la magnificencia de ese barco que fue y ya no lo es. Mientras que todo lo que se puede hacer, es flotar. Uno encuentra un pedazo del barco, y se aferra por un tiempo. Tal vez es algo tangente, tal vez es un recuerdo, una fotografía. Tal vez es otra persona que también esta flotando. Por algún tiempo todo lo que se puede hacer es flotar. Mantenerse vivo.

Al principio, las olas parecen ser de 100 pies de altura y revientan sin piedad en uno. Llegan cada 10 segundos, y no le permiten ni siquiera tomar el aire. Todo lo que se puede hacer es sostenerse y flotar. Después de un tiempo, talvez semanas, talvez meses, uno se percata que las olas siguen siendo de 100 pies de altura, pero no llegan con la misma frecuencia. Y cuando llegan, revientan sin piedad y lo destrozan a uno nuevamente. Entre tiempos, se puede volver a respirar, se puede empezar a funcionar. Uno nunca sabe que cosa o circunstancia detonara el dolor. Puede ser una canción, una imagen, una calle, el olor a café. Puede ser cualquier cosa...y entonces llega la ola gigante que revienta nuevamente. Pero entre olas, hay vida.

Aunque para todos es distinto, en el futuro, encontrara que las olas ahora miden 80 o 50 pies de altura. Y aunque todavía llegan, no son tan frecuentes. Ahora las puede divisar para los aniversarios, cumpleaños, Navidad, o al momento de aterrizar en el aeropuerto. Ahora que las ve llegar, puede prepararse. Cuando llegan y le caen encima, se tiene la certeza que de algún modo saldrá a flote. Empapado, tragando agua, aferrándose algún pedacito del barco, pero saliendo adelante.

Las olas nunca dejaran de llegar, y de algún modo, no queremos que cesen. Se aprende a sobrevivirlas, y otro tipo de olas llegaran, y también las podrá sobrevivir. Con suerte, tendrá muchas cicatrices de todos los amores que se han ido, y muchos naufragios.

Esta publicación aparecio en Reddit en 2009. Puede leer la versión en Ingles en:

https://www.reddit.com/r/Assistance/comments/hax0t/my_friend_just_died_i_dont_know_what_to_do/c1u0rx2