



ACTIVIDADES DE APOYO PARA USTED Y SU FAMILIA EN DUELO

Apoyo en este Día De La Madre

Nosotros sabemos que para muchas familias en duelo, El Día De La Madre puede ser particularmente difícil. Además de la situación del Conoravirus, usted y sus niños puede que sientan esta fecha aún más complicada. Aquí les presentamos algunas maneras de cómo recordar a mamá o algún otro ser querido; juntos en familia pueden compartir los sentimientos que están afrontando. Los animamos a realizar estas actividades, charlar y compartir la experiencia. Recuerde que siempre estamos aquí en CaringMatters y esperamos saber de ustedes.

Afectuosamente,
Gilly Cannon
Directora de programas de apoyo para
niños
301-990-8904, gillyc@caringsmatters.org

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

PARA REALIZAR JUNTOS

Una nota para Mamá: Mensajes en las Mariposas

Aunque mamá haya muerto, aún puede expresar su amor por ella. Aquí le mostramos una manera de cómo hacer una tarjeta y/o escribirle un mensaje. A continuación, encontrará una manera sencilla de cómo elaborar una mariposa, usando una hoja de papel tamaño carta y su mano. Cuando haya decorado la mariposa, puede que quiera crear un ramillete para pegar y añadir todas la mariposas que elaboren los miembros de la familia.

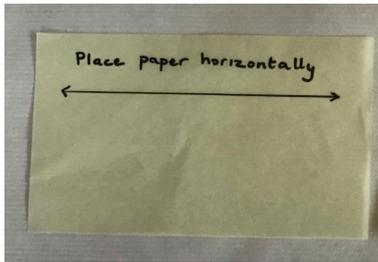
Las instrucciones se encuentran seguidamente, pero aquí encontrará un ejemplo del proyecto ya terminado.



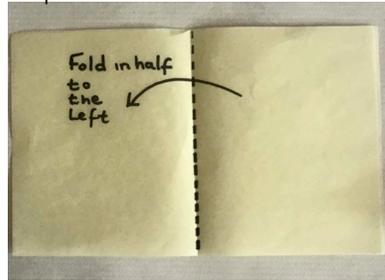
Para obtener más información sobre cómo apoyar a los niños en duelo, visite https://www.dougy.org/docs/Supporting_Grieving_Children_Spanish.pdf

Nota para Mamá: Mensajes en las Mariposas

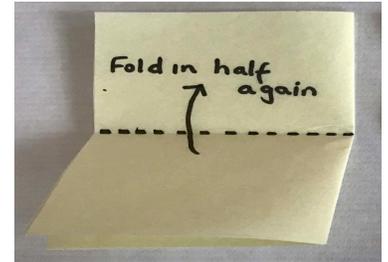
Paso 1: Coloque la hoja de papel horizontalmente



Paso 2: Doble a la mitad hacia la izquierda



Paso 3: Doble a la mitad nuevamente



Paso 4: Coloque el dedo pulgar en el dobléz; Ponga los dedos juntos

Paso 5: Dibuje el entorno de la mano; el papel esta doblado hacia abajo

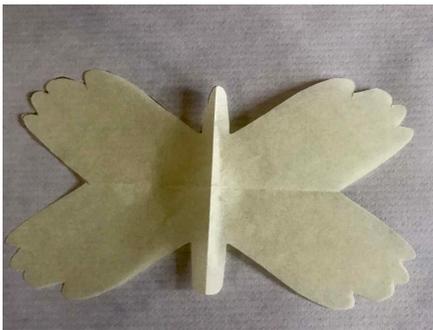
Paso 6: Corte al entorno de la línea dibujada de la mano



Paso 7: Desdoble el papel y encontrara la forma de una mariposa.

Una hermosa familia de mariposas.

Paso 8: Decore su mariposa y escriba un mensaje a mamá.



Paso Opcional:
Consiga una rama del jardín o un árbol cerca de casa, y reúna las mariposas que elaboraron con el resto de la familia. Pegue las mariposas en la rama para formar un ramillete.



Hermosas mariposas que elaboraron dos de nuestros amigos.



PARA LEER / ESCUCHAR

Cómo nos sentimos cuando echamos de menos a Mami

Aquí encontrarán un poema y una historia que les puede ayudar a encontrar las palabras para describir su duelo. Con cuales de los sentimientos mencionados se identifican? Pueden compartir esos sentimientos y escribirlos en las mariposas si elaboraron la actividad.

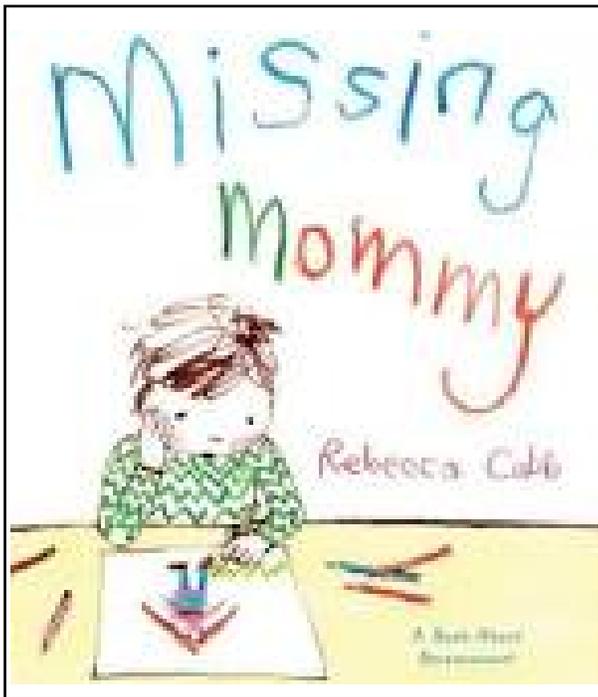
Para el Dolor por John Donohue

Cuando pierdes a alguien a quien amas,
Tu vida se torna extraña
La misma tierra debajo de tus pies se torna frágil
Tus pensamientos hacen que tus ojos estén inseguros
Y un eco muerto arrastra tu voz más callada
A un lugar donde tus palabras no tienen certeza
Y tu corazón se acostumbra al peso de la perdida;
Y aunque esta perdida a lastimado a otros también
Nadie sabe lo que te han quitado
Cuando el silencio de la perdida se ahonda.
Parpadeos de culpa encienden remordimientos
Por todo aquello que no se dijo o se hizo.
Se hace muy difícil confiar en uno mismo
En lo único que se puede confiar
Es en que el dolor se mantendrá fiel a si mismo.
Más que tu mismo, el dolor conoce el camino
Y encontrara el tiempo preciso
Para jalar, y jalar la cuerda del dolor.
Hasta que la espiral de lagrimas
Se reduzca a su ultima gota.
Con el tiempo, aprenderás la familiaridad
De la forma invisible de tu difunto;
Y cuando el trabajo del duelo se haya logrado
La herida de la perdida habra sanado.
Y habrás aprendido
A alejar a tus ojos
Del espacio en el aire.
Y serás capaz de entrar en la tierra.
En tu alma; donde tu ser querido
Espera tu regreso
Todo el tiempo.

PARA LEER / ESCUCHAR

Sentimientos al extrañar a Mami

Extrañando a Mami por Rebecca Cobb



"Hace algún tiempo le dijimos adiós a mami. Yo no estoy seguro a dónde se fue."

Una historia honesta y directa, que explora las diversas emociones que un niño en duelo puede experimentar, desde rabia y culpa hasta tristeza y desconcierto.

Por último, *Extrañando a Mami* se enfoca en lo positivo - el reconocimiento que el niño no está solo, que todavía es parte de una familia que lo apoya y lo ama.

Escuche aquí la historia: <https://youtu.be/7xJ9jqAhqzY>
Traducción al español en la página siguiente.

PENSAR / HABLAR

Recuerda y comparte

Si han hecho alguna actividad para recordar a mamá en años anteriores, como ir al cementerio, ir a la Iglesia o reunirse con familia y amigos, este año debido al Coronavirus posiblemente no lo podrán hacer. Planifiquen juntos como les gustaría conmemorar la fecha. Deje que sus niños hagan sugerencias. Hablar de su ser querido puede ser una parte importante de procesar el dolor. Usted puede iniciar la conversación al empezar la actividad de arte juntos y hablar de porque escogieron ciertos colores para las decoraciones. Podrá notar que aunque todos hicieron una mariposa siguiendo las mismas instrucciones, cada quien la decoro de distinta manera, así como cada quien siente el dolor y vive el duelo, de una manera única y personal. En este día pueden compartir los mensajes escritos en las mariposas, compartir la comida que más le gustaba a mamá, escuchar su canción favorita, o recordar las cosas que la hacían reír, y contar todo lo que les enseñó. Todas estas ideas son maneras de reconocer que el amor a mamá sigue vivo en sus corazones.

Extrañando a Mami por Rebecca Cobb

Algún tiempo atrás le dijimos adios a Mami.

No estoy seguro a dónde se habra ido.

He tratado de buscarla.

Encontré muchas de sus cosas. Pareciera que se le olvido llevárselas.

Hemos estado dejando flores...

...Y no sé porque no las ha tomado.

Siento mucho miedo porque no sé si volverá.

Y luego siento rabia porque realmente quiero que regrese.

Me preocupa que se haya ido porque a veces era travieso.

Los otros niños tienen A SU mamá, y eso no es justo.

Le pregunte a Papi, cuándo regresaría Mami.

Papi me abrazo y me dijo que Mami había muerto.

Él me dijo que cuando alguien muere ya no puede regresar porque su cuerpo ya no funciona.

Papi dijo que no fue nada de lo que yo hice que causara que Mami muriera.

Él también quisiera que ella estuviera aquí, pero todavía somos una familia.

Me alegra tener personas que cuidan de mi.

Juntos, vemos fotos que nos hacen reír y llorar.

Y nos ayudamos para tratar de hacer todas las cosas que Mami solía hacer para nosotros.

Papi dice que las hago muy bien.

Realmente extraño a Mami.

Pero siempre la recordare. Yo se lo especial que fui para Mami, y ella siempre será especial para mí.