

LA AVENTURA DE ALDO PARA ENTENDER EL DUELO

¿TAL VEZ TU ESTAS EN UN TRAYECTO SIMILAR? ALDO TENÍA 7 AÑOS CUANDO MUEREN SU MAMÁ Y PAPÁ DE COVID. SI QUIERES, PUES ESCRIBIR QUIEN MURIÓ EN TU VIDA Y CUANTOS AÑOS TENÍAS.

DOUGY
CENTER

EL DUELO ES TODO LO QUE PENSAMOS, SENTIMOS Y PREGUNTAMOS CUANDO ALGUIEN MUERE. NO HAY NADA MAL CONTIGO POR QUE ALGUIEN EN FAMILIA HA MUERTO DE COVID.



CAMINO ROCOSO ADELANTE

TU DUELO PUEDE SER EXTRAÑO, COMPLICADO Y DESORDENADO Y ESO ESTA BIEN.

AMO A MI MAMÁ PERO A VECES ERA MALA.

MI PAPÁ PASABA TODO EL TIEMPO TRABAJANDO EN EL HOSPITAL NUNCA LO VI.

¿QUÉ DE TU DUELO ES DESORDENADO?

AUNQUE EL DUELO PUEDE SENTIRSE SOLITARIO, NO ES UNA CAMINATA INDIVIDUAL.

¿MI MAMÁ SIEMPRE ESTÁ LLORANDO, SIGNIFICA QUE YO TAMBIÉN DEBO HACERLO?

MI ABUELITA ESTA ENOJADA PORQUE MI PAPÁ TUVO QUE IR A TRABAJAR Y HACE FUE COMO CONTRATO COVID.

¿QUÉ HAS APRENDIDO ACERCA DEL DUELO DE OTRAS PERSONAS?

EL DUELO PUEDE CAMBIAR TODO. INCLUYENDO LOS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y LO QUE QUEREMOS HACER EN EL FUTURO.



¿COMO HAS CAMBIADO?

ES MEJOR CUANDO LAS PERSONAS HACEN Y DICEN COSAS QUE SE SIENTEN ÚTILES.

AYUDA ADELANTE

ME GUSTA CUANDO MI MAMÁ ME HACE MI COMIDA FAVORITA Y MIS AMIGOS ME INVITAN A JUGAR. NO ME GUSTA CUANDO MI TÍO TRATA DE ANIMARME CON SUS CHISTES MALOS.

¿QUÉ TE AYUDA A TI?

YO QUIERO HACER _____

CUANDO ALGUIEN MUERE DE COVID, LA VIDA SE PUEDE SENTIR FUERA DE CONTROL. A VECES AYUDA A TENER OPCIONES.

MI MAMÁ ME DEJO ESCOGER SI QUERÍA IR AL FUNERAL.

YO DISIDÍ SALIRME DE BÉISBOL Y JUGAR FÚTBOL.

YO DISIDO QUE PONERME PARA IR A LA ESCUELA.



ÁREA SEGURA



¿QUÉ Y QUIEN TE AYUDA A SENTIRTE SEGURO/A?

EL DUELO ES ÚNICO, ASÍ COMO ERES TÚ. COMO TE SIENTES Y QUE HACES PUEDE SER DIFERENTE A LOS DEMÁS.



CAMINO SIN FRONTERAS



NO HAY MANERA CORRECTA O INCORRECTA DE ANDAR EN EL CAMINO DEL DUELO. ¿COMO TE GUSTA MOVERTER EN EL CAMINO?

NO HAY UN FINAL ESPECÍFICO PARA EL DUELO. CAMBIA CON EL TIEMPO, AL IGUAL QUE TÚ CAMBIAS.

FIN DEL

CAMINO

DESCONOCIDO



OBTENER AYUDA ADICIONAL

EL DUELO PUEDE SER BIEN DIFÍCIL: PUEDE HACER QUE OTRAS COSAS QUE YA ERAN DIFÍCILES PAREZCAN IMPOSIBLES. ESTÁ BIEN PEDIR AYUDA. HABLA CON UN FAMILIAR, VECINO, MAESTRO, AMIGO U OTRO ADULTO DE CONFIANZA.



DOUGY CENTER

