

COMPLETA LA FRASE



Cuando estás viviendo un duelo, a veces ayuda poder escribirlo. Termina la frase con lo que se te viene a la mente. No hay respuestas correctas o incorrectas y nadie va a juzgar tu ortografía.

Cuando _____ (mi persona) murió, yo sentí...

Hoy me siento...

Desde que murió mi persona, mi familia...

Si pudiera hablar con mi persona una vez más, le diría...

Desearía que mi persona pudiera decirme...

Después de que murió mi persona, la escuela...

Cuando otras personas hablan de COVID...

Algo que me gustaba hacer con mi persona era...

Me gustaría olvidar...

Si pudiera hacerle una pregunta...

Después de que termines las frases, piensa lo que quieres hacer con esta hoja.

Me gustaría:

_____ Hablarlo con alguien.
(¿Con quién?)

_____ Ponerlo en un lugar seguro para que lo pueda ver otra vez.

_____ Hacerlo una bola y reciclarlo.

_____ Cortarlo en trozos pequeños. (Asegúrate de tener un basurero o caja para reciclarlo).



La misión de Dougy Center es brindar apoyo para el duelo en un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias puedan compartir sus experiencias antes y después de una muerte. Brindamos apoyo y capacitación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que buscan ayudar a los niños que están atravesando un duelo.

dougy.org • help@dougy.org • 503.775.5683



Este recurso fue financiado por Brave of Heart Fund, fundado por las fundaciones de New York Life y Cigna y administrado por E4E Relief. El Brave of Heart Fund se estableció en 2020 para brindar subvenciones y servicios de apoyo emocional a las familias de los trabajadores de atención médica de primera línea, voluntarios y personal de apoyo cuyas vidas se perdieron en la lucha contra el COVID-19. Y continúa ofreciendo apoyo a estas familias en duelo a través de asociaciones con organizaciones sin fines de lucro alineadas con los propósitos principales del fondo.

employee relief fund.org/brave-of-heart-fund