



coordenadas

ENCONTRANDO EL CAMINO CUANDO ALGUIEN MUERE DE COVID-19
UN CUADERNO PARA JÓVENES

Este libro le pertenece a:



El Centro Nacional de Duelo
para Niños y Familias

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.

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. employeerelieffund.org/brave-of-heart-fund

coordenadas

ENCONTRANDO EL CAMINO CUANDO ALGUIEN MUERE DE COVID-19
UN CUADERNO PARA JÓVENES

Introducción

Tal vez estés leyendo esto porque alguien en tu vida murió de COVID-19. Ya sea un padre, un abuelo, un hermano, un amigo, otro miembro de la familia o alguien de tu comunidad, este cuaderno es un lugar para que dibujes, escribas, preguntes, recuerdes y expreses cualquier cosa que esté presente en tu duelo. En estas páginas encontrarás dichos de jóvenes en duelo, temas para escribir y actividades. Todo lo que hay en estas páginas es sólo una sugerencia, así que elija las actividades que te gustaría realizar y deja el resto.

Pueda ser que cuando alguien muera puede cambiar todo, pero no siempre es así. A veces tu vida cotidiana parece la misma, pero te sientes totalmente diferente por dentro. Hay muchas metáforas del duelo. Algunos jóvenes hablan de que esto llegará en oleadas. Otros dicen que se siente como un terremoto que sacude todo a su alrededor. Te queda recoger los pedazos y descubrir cómo será la vida sin esa persona. ¿Quién serás? ¿Cómo reaccionará tu familia? ¿Qué recordarás y qué extrañarás? No hay expectativas sobre cómo debes pensar y sentirte acerca de la persona o la pérdida. El duelo puede ser intenso y ruidoso o silencioso y apenas visible. Algunas personas no están seguras de lo que sienten. Todo esto está bien.

El hecho de que tu persona haya muerto de COVID podría agregar algunos elementos únicos a tu duelo que se sienta diferente a los demás. El tipo de atención médica que recibieron, la información que tú y tu familia obtuvieron sobre la salud de tu persona, cómo reaccionaron otras personas y lo que tu pudiste y no pudiste hacer para honrar la vida de tu persona con un funeral, un acto conmemorativo o un regreso a casa son solo algunas de las cosas que pueden ser exclusivo de que alguien murió de COVID.

Si bien nadie puede saber exactamente cómo te sientes, hay algunas cosas que los jóvenes que están en duelo parecen tener en común. Aquí están algunos ejemplos:

- Preocupados si están pasando el duelo de la manera “correcta”
- Estar lleno de tantas preguntas
- Se pregunta si es normal sentirse tan entumecido.
- Amigos y familiares que actúan de manera extraña/sin saber qué decir o hacer
- Tener problemas para concentrarse o recordar la tarea.
- Sentirse mayor y más maduro que sus amigos
- Estar enojado con la persona por morir



Algo que hemos aprendido de otros jóvenes es que al duelo no le importan los horarios ni las reglas. No hay instrucciones a seguir y no existe una forma correcta o incorrecta de sentir. Lo más importante es descubrir qué funciona para ti. Dado que el duelo no tiene un desarrollo y un final claros, las actividades de este libro están en ningún orden particular. Tu decides cómo leer este libro; tal vez lo hagas de principio a fin o de fin a principio. Tal vez hagas girar el libro en círculo y veas en qué página se abre primero. Depende totalmente de ti.

A medida que avanza en este libro, puedes pedir ayuda a amigos y familiares. Dependiendo de la edad que tenías cuando murió la persona, es posible que no tengas muchos recuerdos. ¿A quién podrías preguntarle para saber más? ¿Quién sabría cómo era tu padre cuando era adolescente o adónde quería ir de viaje tu abuela? También sabemos que no todos eran muy cercanos a la persona que murió. No importa cómo fue tu relación, o si realmente no tuviste una, este libro es para ti.

Una última (pero importante) cosa. El duelo puede ser muy difícil y puede hacer que otras cosas que ya eran difíciles parezcan imposibles. A veces, los jóvenes que están en duelo necesitan más ayuda de la que un cuaderno puede ofrecer. Si tiene dificultades con la escuela, la comida o el sueño, o si está pensando en lastimarte a ti mismo o a alguien más, hablar con una persona puede ser una de las mejores maneras de obtener ayuda. Puedes comenzar con un amigo, un familiar, un maestro o consejero de confianza, o con la línea de texto de crisis enviando un mensaje de texto con AYUDA al 741741. Otra opción: puedes llamar a Crisis Lifeline al 988. Ya sea que te conectes con una línea de crisis o con una persona en tu vida, comunícate con alguien cuando tenga dificultades: tú eres importante y mereces ayuda. ¡y apoyo!



Índice

Un Torbellino de Emociones	7
El Duelo Aparece en Todas Partes	8
Como Me Entere.....	11
Baches de Duelo	12
Cosas Raras Que la Gente Dice.....	15
Lo Que Sé	16
Buenos [y Malos] Consejos	19
Algunas Cosas Que Hacíamos	20
Bingo del Duelo	23
Preocupaciones y Deseos	24
Búsqueda de Palabras de Emociones.....	27
Esenciales de Consuelo	28
AM/DM	31
Saliendo del Pueblo de Estigma	32
Tiempo de Texto	35
A Veces Eres una Llama/A Veces Eres un Ornitorrinco.....	36
¿Quién Iba a Imaginar?	39
Compañeros Inusual.....	40
Estimado/a.....	43
Rutinas de A.M./P.M.	44
Playlist de Duelo	46
Notas de Permiso del Duelo	48

Tuvimos que hacer un servicio en línea para mi mamá. Era como ir a la escuela, toda esa gente en cajas pequeñas y la música que intentamos tocar salió mal.

Un torbellino de emociones

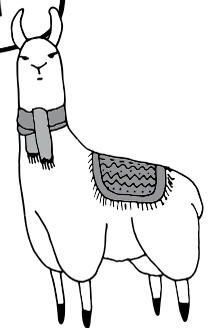
Marca lo que has sentido desde que murió tu persona.
(¿Qué falta? Usa el espacio para márcalos.)

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Enojado/a | <input type="checkbox"/> Inseguro/a |
| <input type="checkbox"/> Triste | <input type="checkbox"/> Feliz |
| <input type="checkbox"/> Confundido/a | <input type="checkbox"/> Asustado/a |
| <input type="checkbox"/> Entumecido/a | <input type="checkbox"/> Aburrido/a |
| <input type="checkbox"/> Tranquilo/a | <input type="checkbox"/> Calmado/a |
| <input type="checkbox"/> Avergonzado/a | <input type="checkbox"/> Culpable |
| <input type="checkbox"/> _____ | |

No existen emociones todas buenas o todas malas. Son solo emociones. Y hay algunos que son más cómodas de sentir que otras.

Vuelve atrás y colorea las que te gusten y dibuja una "x" a través de las que no te gusten.

A veces tengo tantas emociones a la vez que no sé lo que estoy sintiendo en realidad



El duelo aparece... *en todas partes!*

Como el polvo, el duelo puede aparecer en todas partes. Incluso en lugares que nunca esperaríamos. Aquí hay una lista de formas en que el duelo podría aparecer en tu vida. Marca las casillas de aquellas que hayan sido ciertas para ti.

- Tener que recordarme a mí mismo que realmente sucedió
- Tener dificultad para dormir
- Síntomas físicos como dolor de estómago, dolor de cabeza, náuseas
- ESTAR. TAN. CANSADO.
- Dificultad para comer/ comer mucho
- Pensamientos acelerados (especialmente de noche)
- Llorar. Llorar. Y más llorar
- No poder llorar
- Pensando que mi persona solo está de viaje
- Olvidar por un momento que murieron y luego sentirme culpable
- Sentir todo y luego nada y luego todo otra vez
- Gritar, a veces a otras personas, a veces a nada
- Tener problemas para recordar algo sobre mi persona: el sonido de su voz, cuál era su comida favorita, etc.

- Tener problemas para recordar muchas cosas: “¿Qué debíamos leer para la clase de literatura?”
- Estar enojado con amigos que no han tenido a alguien morir
- Sentirse solo – “Nadie entiende”
- Tener sueños con mi persona
- No poder tener sueños con mi persona
- Trabajando más duro que nunca en la escuela
- Pensando: “¿Cuál es el sentido de la escuela?”
- Queriendo estar con amigos todo el tiempo
- Tener dificultades para motivarme para actividades fuera de la escuela
- Sentirme más conectado con mi cultura y mi familia
- Darme cuenta de que es difícil hablar de mi duelo con las personas más cercanas a mí
- Tener dificultades para concentrarme o centrarme en cualquier cosa
- Querer desconectarme
- Sentirme conectado con otras personas: en la vida real o con personajes de televisión o de libros a quienes han tenido alguien morir
- Otras formas en que me aparece el duelo:

66

Mi papá murió al comienzo de la pandemia. Nadie podía venir a estar con nosotros, eso lo hacía aún más solitario.

Seguía deseando que mis primos pudieran venir a jugar videojuegos y simplemente pasar el tiempo.

99



La historia de cada persona es única cuando se trata de descubrir que su persona murió. ¿Cómo escuchaste? Puedes utilizar los temas o escribir libremente tu propia versión. Las respuestas a estas preguntas pueden ser muy claras o es posible que no recuerdes nada. Escuchar noticias duras afecta a todos de manera diferente.



Baches de Duelo

A veces surgen cosas de la nada que hacen que el duelo se haga más fuerte. Puede ser como conducir por la carretera y ¡zas! El carro en el que vas choca con un bache que nadie vio venir. Los baches del duelo pueden ser cualquier cosa, incluso algo que no esté directamente relacionado contigo o la persona que murió.

Ponga marcas sobre los baches que ha experimentado últimamente y escriba los tuyos en los espacios en blanco.

Escuche una canción

Un día festivo

Una escena en una película

Una celebración familiar

Las noticias sobre COVID

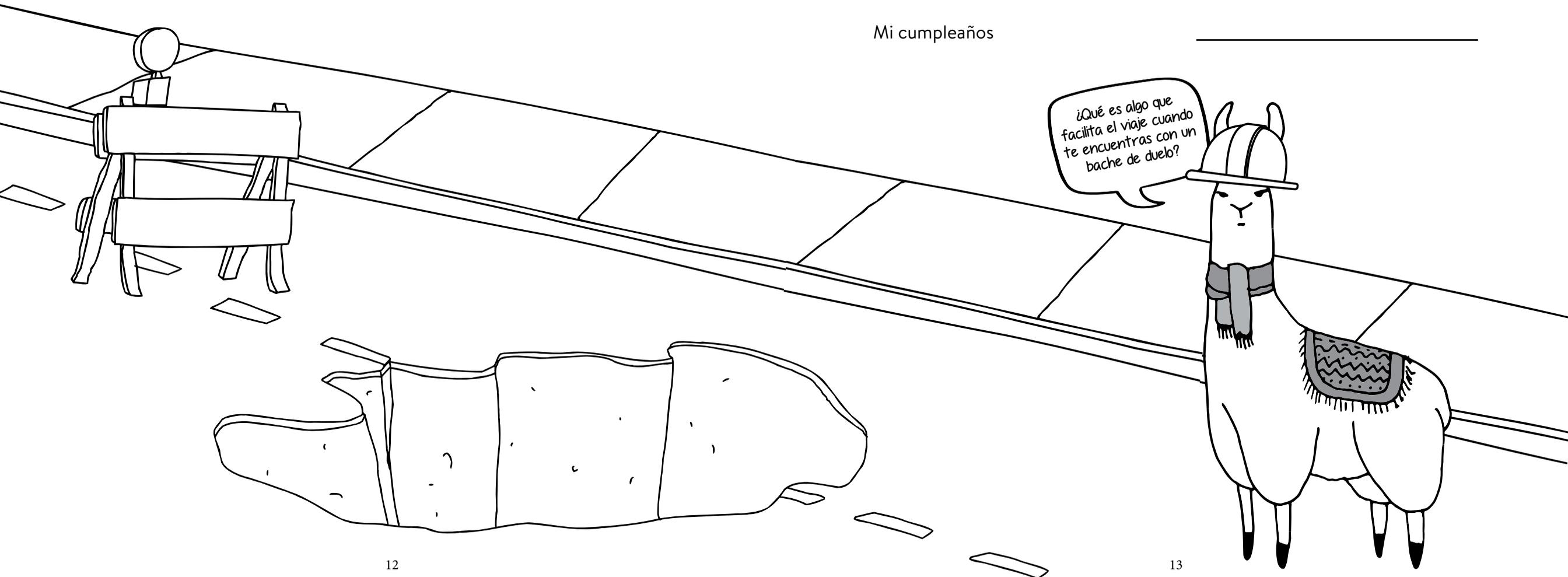
Un día cualquier

Las personas haciendo chistes de COVID

El aniversario de la muerte

El cumpleaños de ellos

Mi cumpleaños



66

Cuando mi mamá contrajo COVID, pensamos que estaría bien, pero luego se enfermó mucho y tuvo que ir al hospital. Estuvo allí unas semanas y fue como una montaña rusa. Un día mejoraría y al siguiente empeoraría mucho. Fue muy confuso.

99

COSAS RARAS QUE LA GENTE DICE

Después de que alguien muere, las preguntas o frases raras/frustrantes/incómodas/irritantes por parte de otras personas parecen nunca acabarse... y de vez en cuando, alguien dice algo que realmente ayuda. Con tu pluma de tinta roja, tacha todas las cosas que la gente te ha dicho que no te han ayudado (agrega las tuyas también).

“HAY UNA RAZÓN PARA TODO.”

“¿Estaba **vacunados**?”

“¿Como lo contrajo?”

“¿Cómo estás?”

(Dicho en una voz baja y con lástima.)

“El/Ella no quisiera que te sintieras [triste] [enojado] [culpable].”

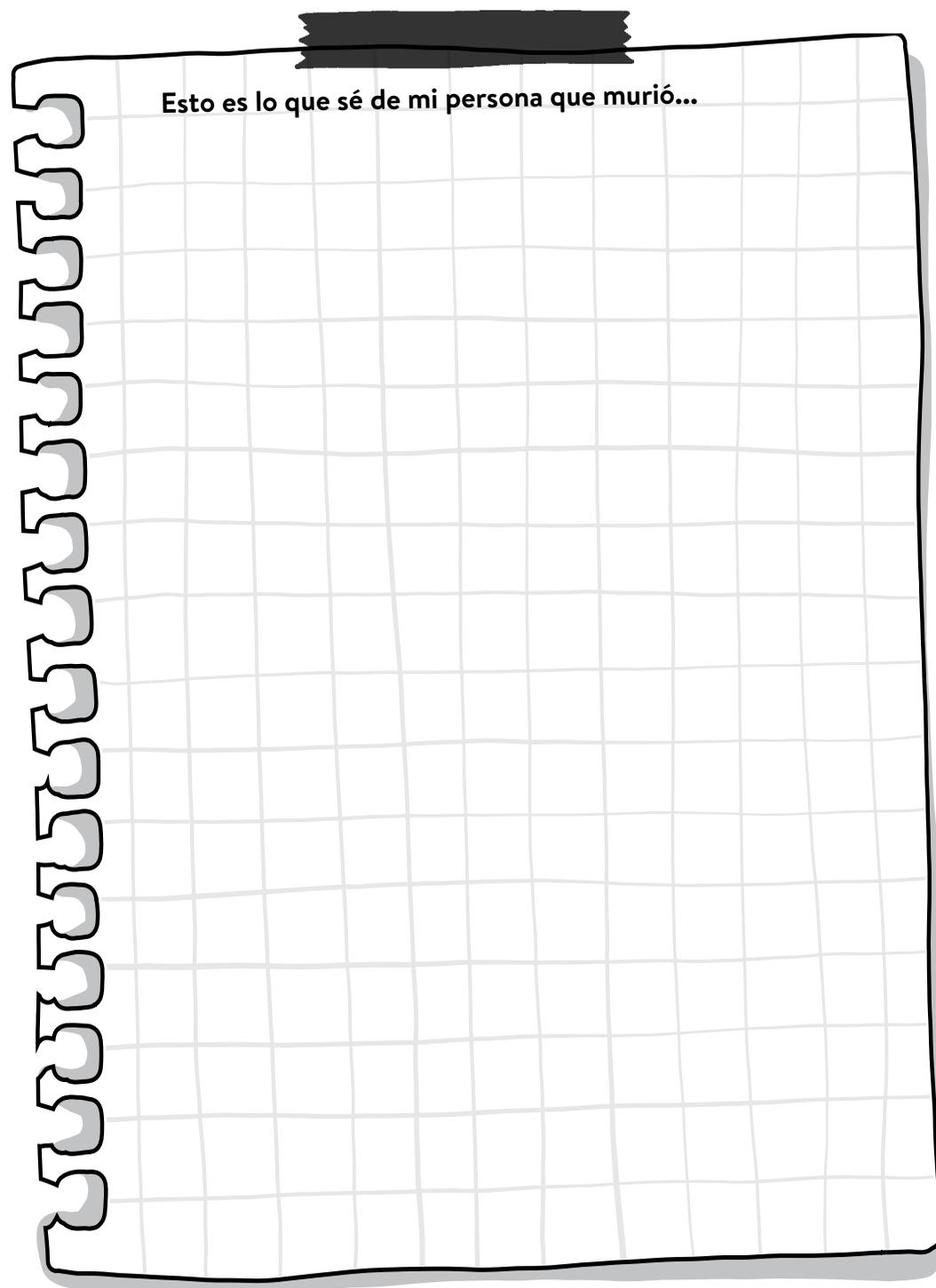
“El COVID ni siquiera es real.”

“Al menos está en un mejor lugar.”

“Al menos... nadie más de tu familia murió de COVID.”

Lo que sé...

¿Tienes preguntas acerca de tu persona que murió? ¿Hay personas en tu vida que han dicho cosas que no son verdaderas? Escribe o dibuja sobre ello en el espacio de abajo.

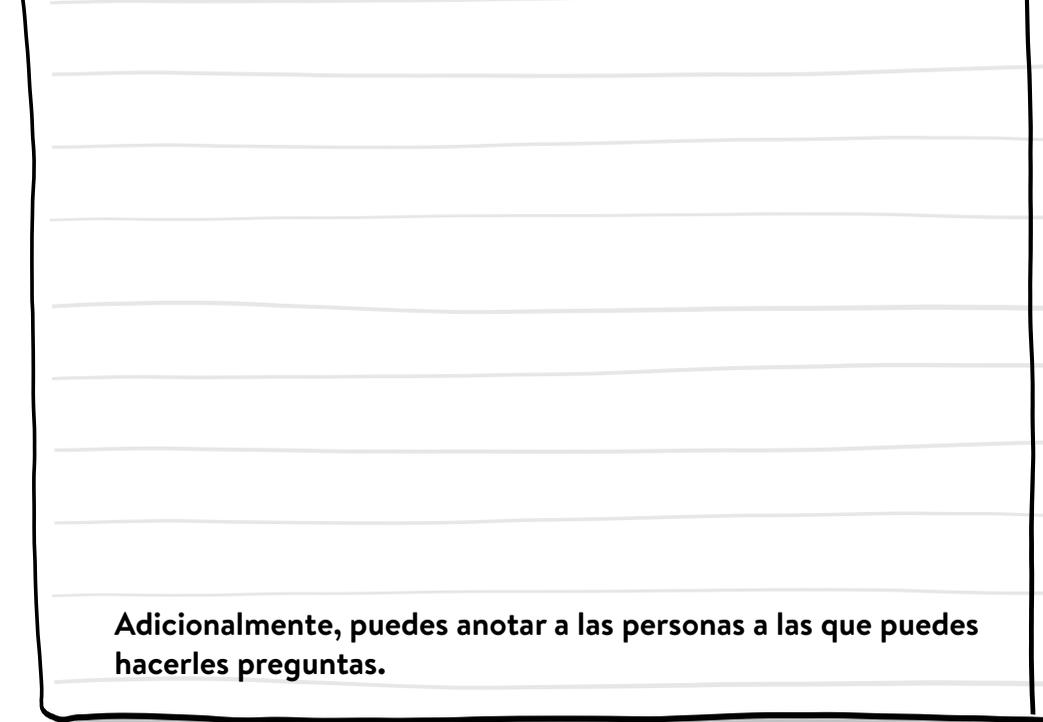


Esto es lo que sé de mi persona que murió...

Estas son cosas que las personas han dicho acerca de cómo murió mi persona que no creo que son verdaderas...



Preguntas que todavía tengo acerca de cómo murió mi persona...



Adicionalmente, puedes anotar a las personas a las que puedes hacerles preguntas.

buenos [y malos] consejos

¿La persona que murió alguna vez le dio algún buen consejo? ¿O tal vez algún mal consejo? Si es así, escribe o dibuja sobre ello a continuación. También puedes escribir o dibujar una situación sobre la que, si pudieras, le pedirías consejo. Si pudieras retroceder en el tiempo, ¿qué consejo le darías a tu persona?

“

Mi mamá contrajo COVID por su trabajo en el hospital. A veces me enoja mucho que ella tuvo que ir a trabajar cuando los padres de otras personas trabajaban desde casa.

”

Consejo que me dieron

Consejos que me gustaría poder pedirles

Consejo que les daría

No todos los consejos son buenos consejos. ¿Tu persona te dio algún consejo que definitivamente no seguirás?



Algunas cosas que hacíamos...

Cuando alguien muere, es posible que extrañemos muchas cosas sobre esa persona, como el sonido de su voz, cómo nos sentíamos cuando estábamos cerca de ellos o su humor, pero/y, también podemos extrañar las cosas que hacíamos con ellos.

En los cuadrados a continuación, escribe o dibuja algunas cosas que solían hacer juntos.

★ Pon una estrella el que era el favorito de tu persona

○ Circula el que fue tu favorito



Four large, empty squares with dotted borders, arranged in a 2x2 grid, intended for writing or drawing memories.

Y una cosa que deseearia que pudiéramos hacer

En el triángulo, escribe o dibuja algo que hayas hecho recientemente y que te gustaría haber hacerlo con ellos.

A large, empty triangle with a dotted border, intended for writing or drawing a wish.

“

Aunque la escuela todavía estaba virtual,
mi papá me dejó volver a jugar fútbol.
Fue muy útil ver gente y hacer algo
que parecía volver a lo normal.

”

BINGO

del duelo

La lista de cosas que pueden resultar raras durante el duelo es larga. Marca las situaciones en las que has jugado BINGO hasta ahora.

Personas que dicen "Lamento tu pérdida"	Llamadas telefónicas preguntando por ellos	Tener sueños que arruinan todo el día	Las primeras vacaciones sin ellos	Tener dificultad para concentrarme
Ser abrazado por personas desconocidas	Llenar solicitudes que preguntan sobre la familia	Tomar decisiones sobre el futuro	El primer cumpleaños sin ellos	El duelo es más intenso por la noche
Alguien preguntando "¿Estaban vacunados?"	Llorando en la escuela	ESPACIO LIBRE: escribe el tuyo	La gente preguntando "¿Cómo murieron?"	El duelo es más intenso por la mañana
Conocer gente nueva	Llorar en otras áreas públicas	Olvidando el sonido de su voz	Cuando te preguntan "¿Cómo estás/ Estás bien?"	Sentirme culpable cuando me siento feliz
Recibir correo al nombre de la persona	Pensando que solo están de vacaciones	Sentirme entumecido	Escuchar "Te parecen a ellos"	Preocuparme por la muerte de otras personas

PREOCUPACIONES Y *Deseos*

Algunos jóvenes dicen que después de que su persona murió de COVID, comenzaron a preocuparse por cosas en las que antes no habían pensado. Cosas como: ¿Otras personas importantes en mi vida se enfermarán y/o morirán? ¿La gente nos juzgará porque mi persona murió de COVID? ¿Cómo será mi cumpleaños ahora? ¿Serán mis amigos raros conmigo? ¿Quién estará allí cuando me gradúe? ¿Qué preocupaciones tienes?

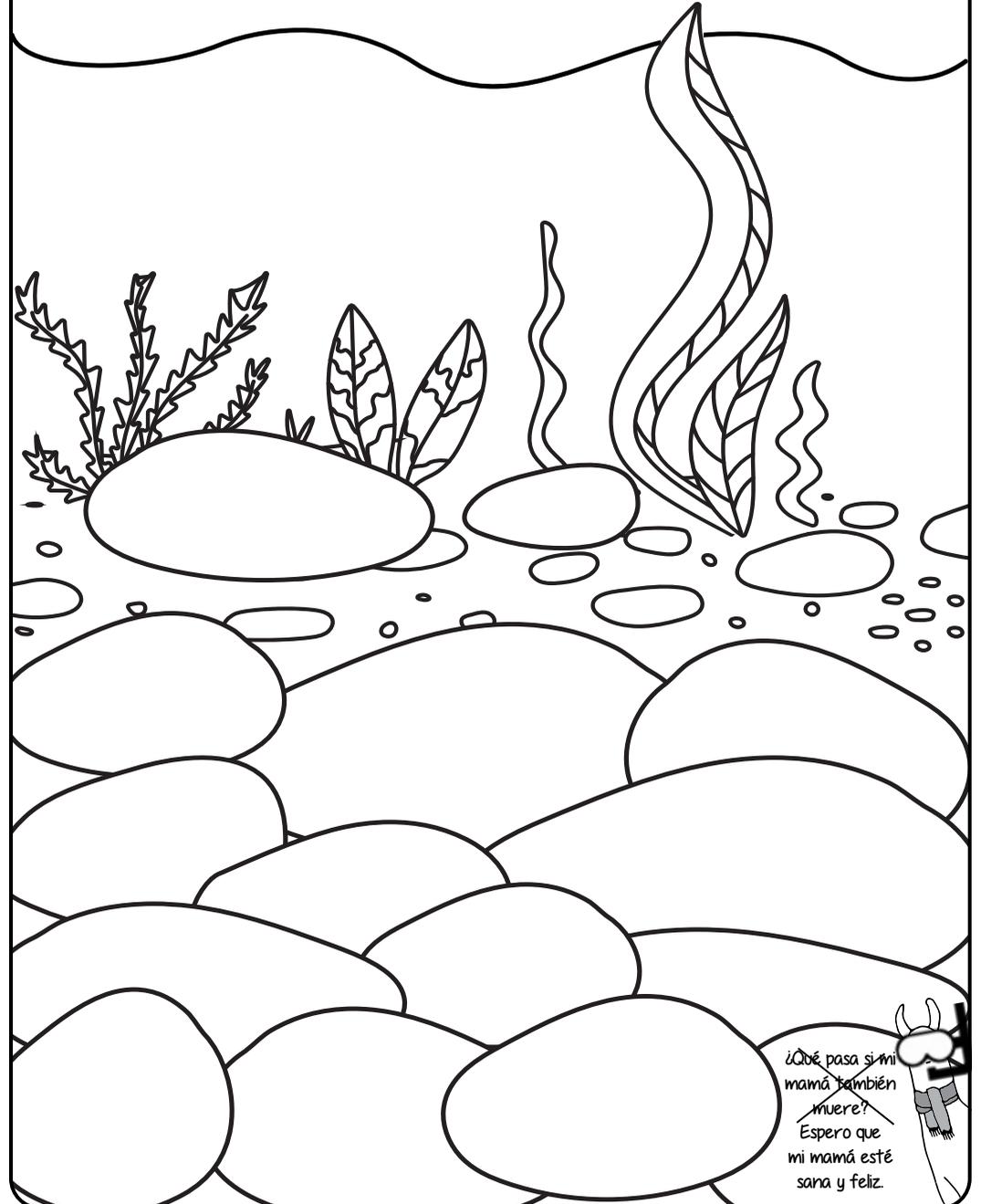
Escríbelos en las rocas de abajo.



Me preocupo por mi mamá y cuánto más trabaja ahora.

A veces ayuda tomar cada preocupación y convertirla en un deseo. ¿Cuáles de las preocupaciones que escribiste en las rocas puedes convertir en deseos?

Escribe estos nuevos deseos en las rocas debajo del río.



~~¿Qué pasa si mi mamá también muere?~~
Espero que mi mamá esté sana y feliz.

66

Odio cuando la gente pregunta:
 “¿Cómo se enfermaron de COVID-19?”
 Me hace sentir muy culpable,
 como si lo trajera a casa
 de la escuela.

99

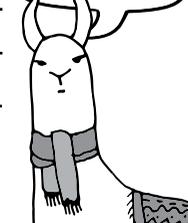
BÚSQUEDA DE PALABRAS DE EMOCIONES

El duelo es mucho más que tristeza o enojo. Cualquier emoción que se te ocurra puede ser parte de tu duelo. Encierra en un círculo todos los sentimientos que puedas encontrar.

A	J	M	A	D	O	R	M	E	C	E	R
F	C	K	Ó	C	O	J	O	N	E	L	Í
Q	O	F	A	B	U	R	R	I	D	O	A
R	N	N	U	C	W	X	P	D	F	L	L
Á	F	G	M	R	T	Y	D	Z	E	R	I
B	U	M	K	L	I	Q	Í	X	T	Z	V
Á	N	J	G	L	L	A	N	Ñ	S	V	I
F	D	N	O	S	T	Á	L	G	I	C	O
D	I	A	M	L	A	C	Ó	S	R	T	D
R	D	N	C	P	T	H	D	R	T	V	E
C	O	H	A	L	E	G	R	Í	A	P	I
P	N	R	G	Ó	C	U	L	P	A	S	M
S	Á	D	A	D	E	I	S	N	A	Ó	C
A	V	E	R	G	O	N	Z	A	D	O	T

- | | | | |
|------------|-------------|------------|-------|
| MIEDO | TRISTE | ANSIEDAD | _____ |
| CULPA | ALEGRÍA | ABURRIDO | _____ |
| FURIA | ALIVIO | CALMA | _____ |
| CONFUNDIDO | ENOJO | NOSTÁLGICO | _____ |
| ADORMECER | AVERGONZADO | | _____ |

¿Qué nos faltó?
 Escribe las tuyas aquí



ESENCIALES DE CONSUELO

El duelo es incómodo, por lo que puede ser útil encontrar cosas que le brinden consuelo. Usando tus sentidos, escribe o dibuja elementos que sean reconfortantes. Incluso puedes reunir algunos y colocarlos en un lugar especial al que puedas acceder cuando las cosas se sientan muy difíciles.



COSAS QUE PUEDES VER



COSAS QUE PUEDES OÍR/ESCUCHAR



COSAS QUE PUEDES TOCAR



COSAS QUE PUEDES PROBAR



COSAS QUE PUEDES OLER

“

Mi papá y mis abuelos me dijeron la verdad sobre la salud de mi otro papá cuando estuvo en el hospital con COVID. Fue difícil escuchar las malas noticias, pero me alegro de que no me ocultaran nada.

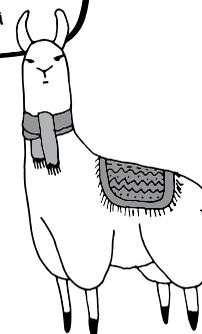
”

AM/DM

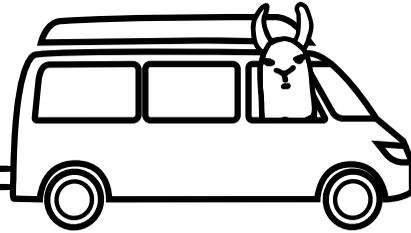
Algunos adolescentes describen la vida como AM o DM: antes o después de la muerte. Cuando alguien muere, puede cambiar casi todo, por dentro y por fuera. A veces algunas cosas siguen igual. En el espacio a continuación escribe o dibuja cómo era la vida antes de que tu persona muriera y cómo es ahora.

*Si necesitas ideas,
piensa en... familia, amigos,
mi mismo, escuela, esperanzas y
sueños, casa, el mundo, dormir,
comida, salud, sentimientos*

Cuando mis padres murieron, tuvimos que mudarnos a otra ciudad. Realmente extraño mi otra casa



saliendo del PUEBLO DE ESTIGMA



¿Has oído hablar de la palabra “estigma”? Es un montón de creencias negativas e injustas que la sociedad o un grupo de personas tiene sobre algo o alguien. No se nos ocurre nada más injusto que la gente juzgue a alguien o a su familia por cómo murió. Sucede mucho y duele. El estigma se asocia principalmente con muertes como el suicidio, el homicidio y el uso de sustancias, incluso también puede afectar a las familias de personas que murieron a causa de COVID-19. El primer paso para luchar contra el estigma es reconocer cuándo está sucediendo para poder determinar si desea responder y cómo hacerlo.

¿Cuáles de estas frases y preguntas has escuchado desde que murió tu persona?

1. ¿Estaban vacunados?
2. ¿Cómo contrajeron el COVID?
3. ¿Usaron mascarilla?
4. Ni siquiera es una enfermedad real.
5. Es su culpa que contrajeran COVID porque eligieron viajar.
6. ¿Tenían alguna otra condición médica?
7. ¿Quién más en tu familia lo contrajo?
8. ¿Alguien que conoces se lo dio?
9. Escribe por tu cuenta...

Ahora, regresa y tacha aquellos que esperas no volver a escuchar nunca más.

A veces es útil practicar cómo quieres responder a este tipo de cosas, para sentirte preparado. También está lo que decimos dentro de nuestra cabeza a lo que decimos en voz alta. Siéntate libre de escribir algunas respuestas de práctica a continuación, tanto las de voz interna como externa.

Respuesta Interna

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

Respuesta Externa

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

“

Cuando la abuela me dijo que había muerto, no le creí. No tenía ningún sentido porque sabía que estaba vacunado y sano. Todas estas otras personas contrajeron COVID y estaban bien. ¿Por qué él?

”

tiempo de texto

¿Cuáles son algunos de los mensajes de texto que le gustaría poder enviarle a tu persona? ¿Cómo imaginas que podrían responder? (Si tu persona no envió mensajes de texto, imagina lo que escribirías si lo hiciera).

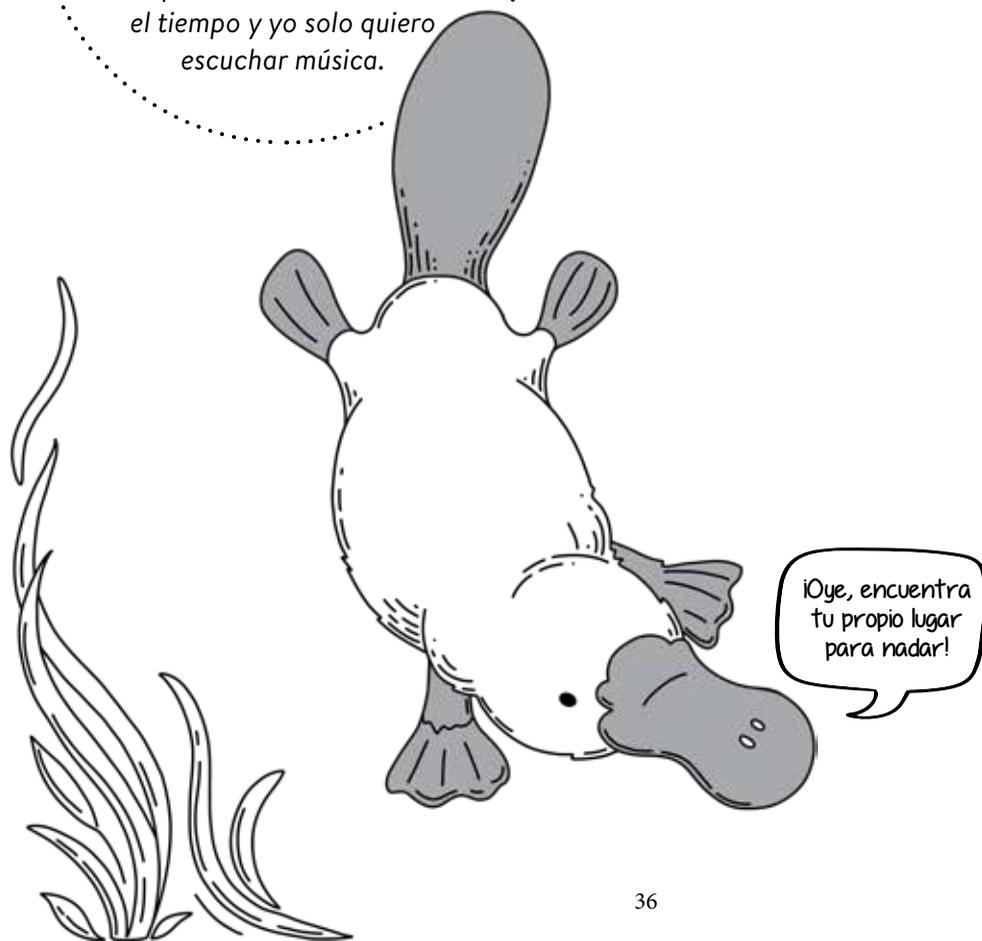
A veces eres una llama

A veces eres un ornitorrinco

¿Sabías que el ornitorrinco es uno de los animales más solitarios del planeta? Las llamas, por otro lado, son animales de carga y se mantienen cerca de sus amigos y familiares. A veces en nuestro duelo somos como ornitorrincos, diferentes a todos los que nos rodean. Otras veces somos más parecidos a una llama y nuestro duelo se parece al de las personas más cercanas a nosotros.

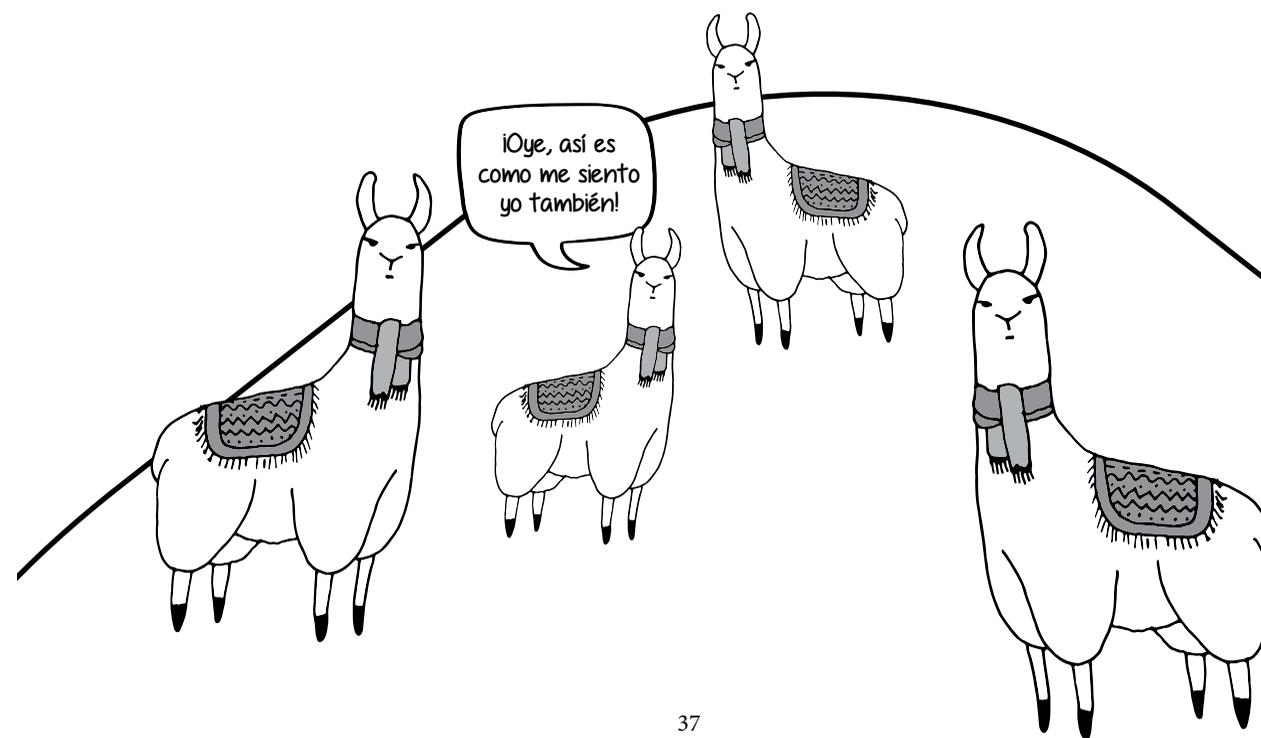
Escribe o dibuja en qué es diferente tu duelo del de tu familia y amigos...

Por ejemplo: tenemos pensamientos diferentes sobre cómo contrajeron COVID – O – ellos quieren hablar de eso todo el tiempo y yo solo quiero escuchar música.



Escribe o dibuja en qué se parece tu duelo al de tus amigos y familiares...

Por ejemplo: a todos nos gusta tener muchas fotos expuestas – O – mi mamá y yo deseáramos que se hubiera vacunado.



“

Después de que salieron las vacunas, intenté con todo mi poder de convencer a mi mamá para que se pusiera una, pero ella lo negó. Estoy enojado con ella y me pregunto si habría sobrevivido, pero sobre todo la extraño mucho.

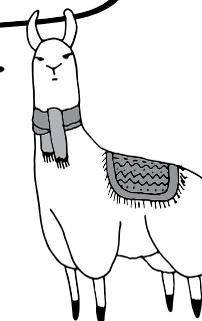
”

¿QUIÉN IBA A IMAGINAR?

Algunos jóvenes dicen cosas como: “¿Quién iba a imaginar que podría pararme frente a la gente y hablar de mi papá?” o “¿Quién hubiera pensado que podría mantener mi calificación en matemáticas?” o “¿Quién iba a imaginar que me volvería tan cercano a mi tía después de la muerte de mi mamá?”

¿Cuáles son algunas de las cosas que te sorprenden o te enorgullecen desde que murió tu persona?

No pensé que querría jugar fútbol ya que él venía a todos mis partidos, pero me quedé con el equipo porque me ayuda a sentirme más cerca de él



COMPAÑEROS INUSUAL

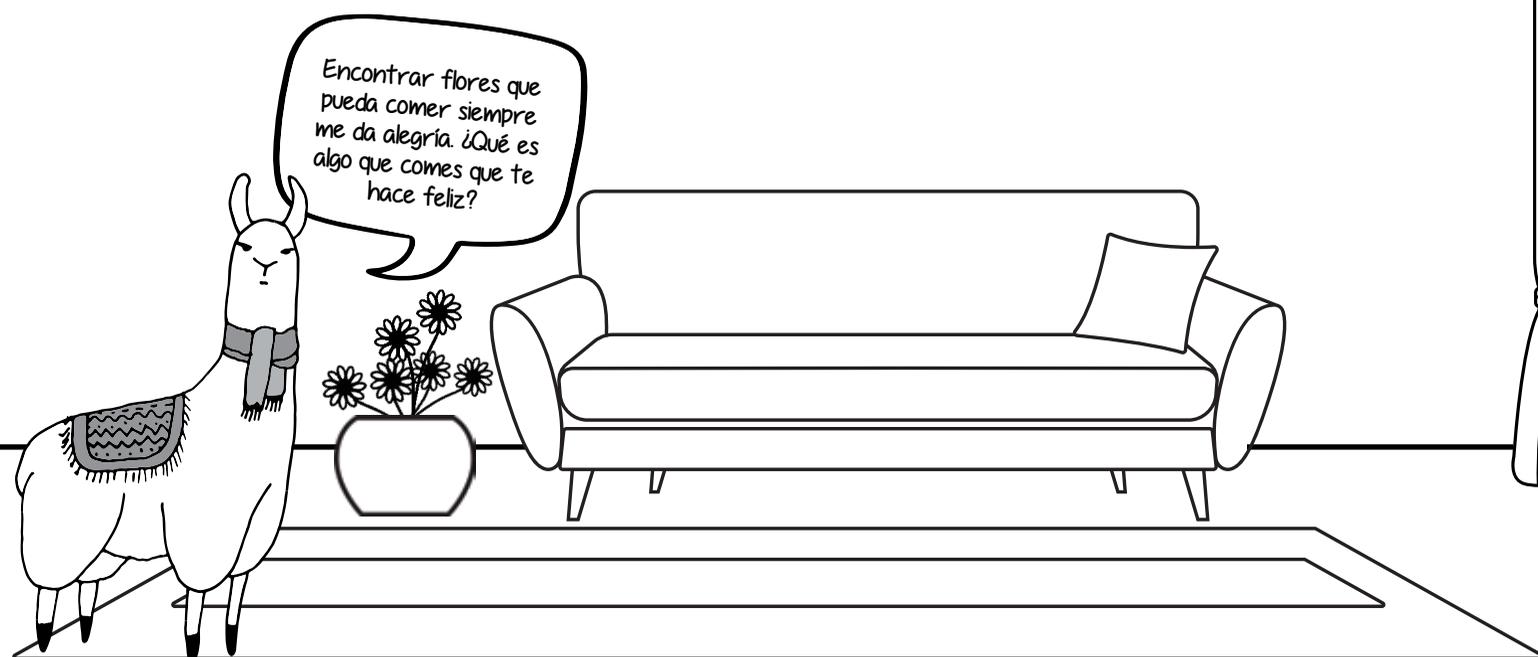
alegría y duelo

Muchos jóvenes se sienten culpables cuando se dan cuenta de que se divierten o no piensan en su persona. Sin embargo, ese es el truco: el duelo y la alegría pueden vivir en el mismo lugar y no cancelarse. Incluso sabiendo eso, puede resultar difícil hacer espacio para la alegría.

Escribe cinco personas, lugares, cosas o experiencias que te traigan alegría. Si no se te ocurre ninguno, tómate un momento para mirar alrededor del lugar en el que te encuentras. ¿Hay algún objeto o persona allí que te brinde algo de alegría? Si aún necesitas inspiración, sal o mira por la ventana y mira si encuentras algo al aire libre.

1.

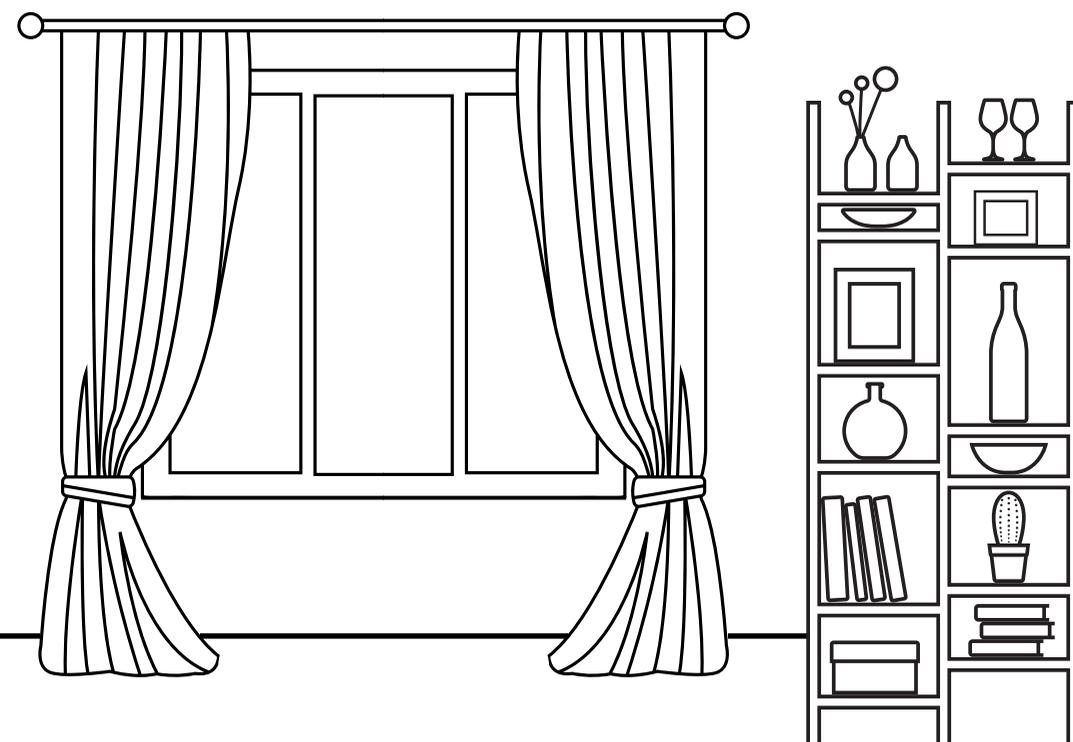
2.



3.

4.

5.



“

Cuando el duelo es muy duro, tres cosas me ayudan: abrazar a mi perro, escuchar música y hablar de ellos con mis abuelos. Me cuentan historias divertidas sobre cómo eran cuando están de mi edad. Me encanta imaginármelos como eran.

”

Estimado/a,

A veces deseáramos poder contarles a las personas en nuestras vidas que han muerto las cosas importantes que están sucediendo, pero la mayoría de las veces extrañamos poder contarles las cosas pequeñas del día a día. Escribe una carta a tu persona sobre todas las cosas, grandes y pequeñas, que has querido contarle. Si necesita algunas ideas, consulte los temas al final de la página.

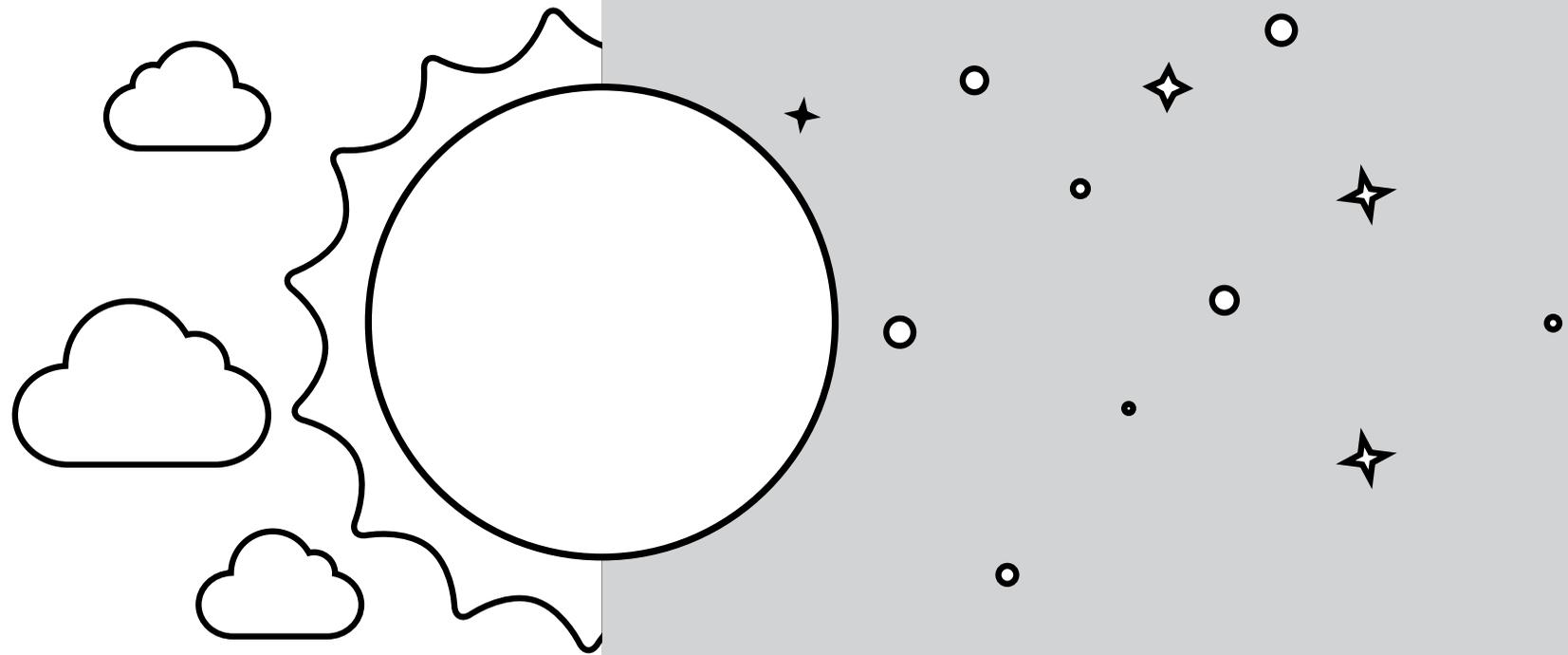
Estimado/a _____

Temas

En la escuela...
Mis amigos...
Nuestra familia...
Un día espero poder...
Ayer...
Música que creo que te gustaría...
Nuevos programas de tele que he visto...

RUTINAS A.M./P.M.

La vida puede parecer realmente incierta e impredecible cuando alguien muere de COVID. Puede resultar útil desarrollar rutinas de mañana, de noche y a cualquier hora del día. ¿Qué rutinas tienes? ¿Cuáles te gustaría empezar?



NOTAS DE PERMISO DEL DUELO

Como adolescentes a los que se les ha muerto alguien de COVID, nos damos permiso de...

- Saber la verdad sobre la muerte, la persona que murió y las circunstancias que rodearon la muerte
- Hacer preguntas y recibir respuestas honestas
- Ser escuchados sin recibir consejos no solicitados
- Guardar silencio y no compartir nuestros pensamientos y emociones en voz alta
- No estar de acuerdo con las percepciones y conclusiones sobre el COVID de los demás y cómo murió nuestra persona
- Vivir el duelo a nuestra manera, sin lastimarnos a nosotros mismos ni a los demás
- Sentir todos los sentimientos y pensar todos los pensamientos de nuestro propio duelo
- No tener que seguir las “Etapas del duelo”
- Estar enojados por las circunstancias que llevaron a nuestra gente a estar expuesta al COVID
- Preguntarnos si podríamos haber hecho algo para evitar que la persona contrajera COVID
- No estar de acuerdo con las personas que son insensibles, especialmente aquellas que dicen clichés o información inexacta.
- Tenemos nuestras propias creencias sobre COVID, vacunas, decisiones políticas, otros factores relacionados con cómo murieron nuestras personas
- Involucrarnos en las decisiones sobre los rituales relacionados con la muerte
- (Escribe tu propia nota de permiso) _____

Puedes comunicarte
con Dougy Center al
503-775-5683, visitarlos
en línea en dougy.org
o enviarles un correo
electrónico a help@dougy.org.



