



recordando juntos

UN LIBRO DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS
QUE ESTÁN EN DUELO POR UNA
MUERTE POR COVID-19

**DOUGY**
CENTER

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



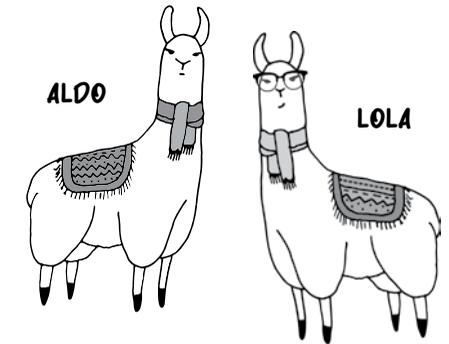
recordando juntos

UN LIBRO DE ACTIVIDADES PARA NIÑOS
QUE ESTÁN EN DUELO POR UNA
MUERTE POR COVID-19



Introducción

Este es Aldo y su amiga Lola. A Aldo le encanta nadar, comer bocadillos y la música. A Lola le encantan los videojuegos, jugar fútbol y visitar a sus primos. Al igual que Aldo, a ella también le encanta la música, pero le gusta bailar mucho más que a él. ¿Otra cosa que tienen en común Lola y Aldo? El duelo. Aldo y Lola tuvieron la muerte de personas en su familias por COVID-19.



¿Qué es el duelo?

Cuando alguien en nuestra vida muere, podemos experimentar el duelo. Podemos experimentar el duelo en nuestro cuerpo, en nuestros pensamientos, en nuestros sentimientos y de muchas otras maneras.

El papá y la abuela de Aldo murieron. Su papá trabajaba en un hospital y, aunque usaba mascarilla y guantes, se enfermó de COVID. Aldo y el resto de su familia contrajeron COVID al mismo tiempo, pero su papá y su abuela fueron los únicos que se enfermaron gravemente. El papá de Aldo estuvo en el hospital durante mucho tiempo y finalmente su cuerpo dejó de funcionar y murió. La abuela de Aldo se enfermó en casa y tuvo que ir al mismo hospital, pero no a la misma habitación donde murió su papá.

La mamá de Lola era bombera y contrajo COVID unos meses después que el papá de Aldo. La mamá de Lola también murió en el hospital. Lola fue a visitar a su mamá, pero no pudo entrar al edificio. En cambio, se paró frente a la ventana

de la habitación de su mamá con sus tías y levantó un cartel que había decorado con corazones verdes. El verde era el color favorito de su madre.

¿Dónde fue el último lugar donde viste o hablaste con tu persona o personas que murieron?

Aldo y Lola se conocieron cuando comenzaron el segundo grado y rápidamente se convirtieron en mejores amigos. Lola dice que le ayuda conocer a alguien más a quien también alguien en su familia que ha muerto de COVID. A veces Aldo y Lola lloran juntos. A veces comparten recuerdos de su papá, su abuela y su mamá. Otras veces se ríen, juegan y hacen tonterías juntos. A medida que leas este cuaderno, Aldo y Lola estarán allí para brindarte ayuda e ideas. ¿Listo/a?

Instrucciones:

- Toma un bolígrafo, lápiz, marcadores, o crayones.
- Has las actividades en cualquier orden.
- Omite las que no quieres hacer.
- ¿Tienes una pregunta? Pregúntale a un adulto.
- Si tienes sentimientos grandes, toma un descanso y habla con un adulto



LA AVENTURA DE ALDO PARA ENTENDER EL DUELO

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

DOUGGY 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.



¿QUÉ DE TU DUELO ES DESORDENADO?

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



¿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.



¿QUÉ TE AYUDA A TI?



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

YO QUIERO HACER _____

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



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



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



ÁREA SEGURA



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

CAMINO SIN FRONTERAS

SALTAR



CORRER



CAMINAR DESPACIO



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

OBTENER AYUDA ADICIONAL



DOUGGY CENTER

THE BRAVE OF HEART FUND

“

Hay un rótulo en mi ciudad
que antes hablar sobre COVID.
Odié verlo después de su muerte,
pero ahora que desapareció,
también lo extraño. ¿Qué pasa si
nadie recuerda por qué murió?

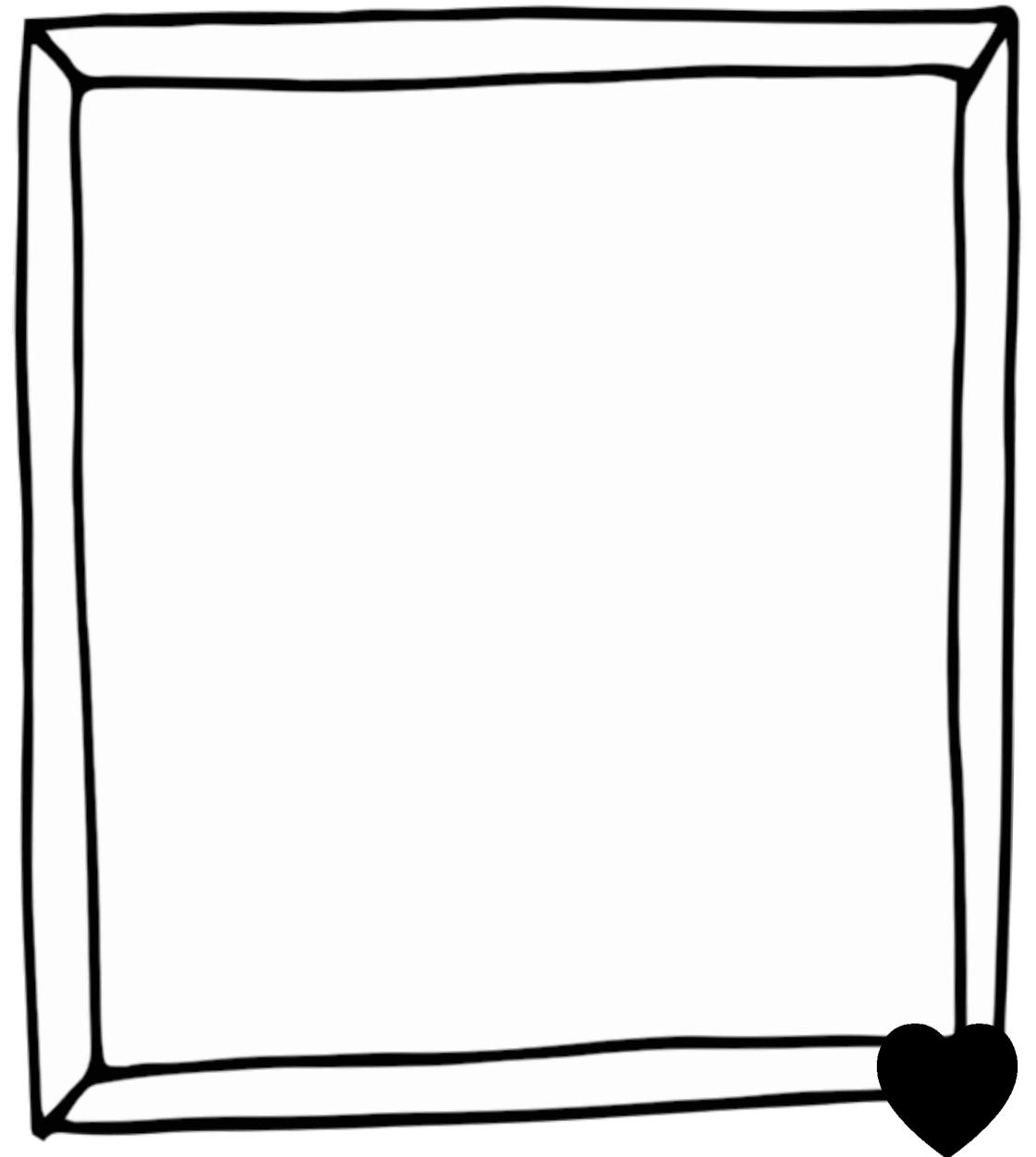
”

UN DÍA FAVORITO

¿Te cuesta recordar los buenos momentos con tu persona antes de morir de COVID?

A veces, escribir o dibujar un recuerdo puede ayudar. Piensa en un día favorito que pasaste con tu persona y escribe o dibuja todos los detalles que recuerdas: ¿Dónde estabas? ¿Cómo estuvo el clima? ¿Qué hiciste? ¿Cómo ibas vestido? ¿Qué hizo o dijo tu persona?

Si no tienes un día favorito o no lo recuerdas, intenta pedirle a alguien que conocía a tu persona que te cuente sobre un día favorito que tuvieron juntos.



Todo sobre mi persona

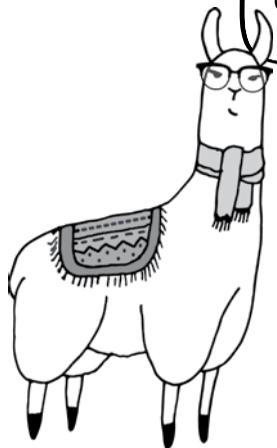
A muchos niños les preocupa que van a olvidar cosas sobre la persona que murió. En estos círculos, escribe o dibuja lo que recuerdas de tu persona. ¿No sabes algo? Pregúntale a alguien de tu familia que pueda saberlo.

COMO SE PARECIÁN

SUS COSAS FAVORITAS

[Color, animal, comida, ropa, lugar, cosa que tiene que ver conmigo...]

Ella SIEMPRE usó un abrigo rojo y botas grandes



DONDE CRECIERON

DÓNDE FUERON A LA ESCUELA

QUE HICIERON DE TRABAJO/DIVERSIÓN

“

A veces el duelo me hace sentir diferente a los demás, y eso hace sentirme un poco solo.

”



Quando necesito un abrazo:

Quando quiero hacerme el/la bobo/a:

Quando tengo una pregunta:

Si necesito ayuda con la tarea:

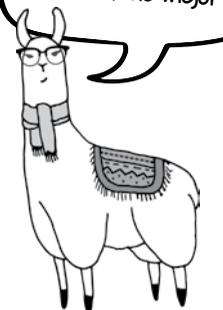
Quando quiero escuchar una historia sobre mi persona que murió:

Quando tengo miedo:

Quando me siento enojado:

En los días más duros:

En los días más difícil,
hablo con mi abuelito.
El siempre me ayuda
a sentirme mejor



Algunas cosas que hacíamos...

- ¿Qué extrañas hacer con tu persona que murió?
- ¿Jugaron en el parque? ¿Viajaron juntos en el autobús?
- ¿Leían libros antes de acostarte? ¿Cantaban canciones juntos?

En los cuadros a continuación, escribe o dibuja algunas cosas que hacían juntos.

- ★ Pon una estrella en el que era el favorito de tu persona
- Circula el que fue tu favorito



y una cosa que deseamos que pudiéramos

En el rectángulo escribe o dibuja algo que te gustaría poder hacer con ellos.

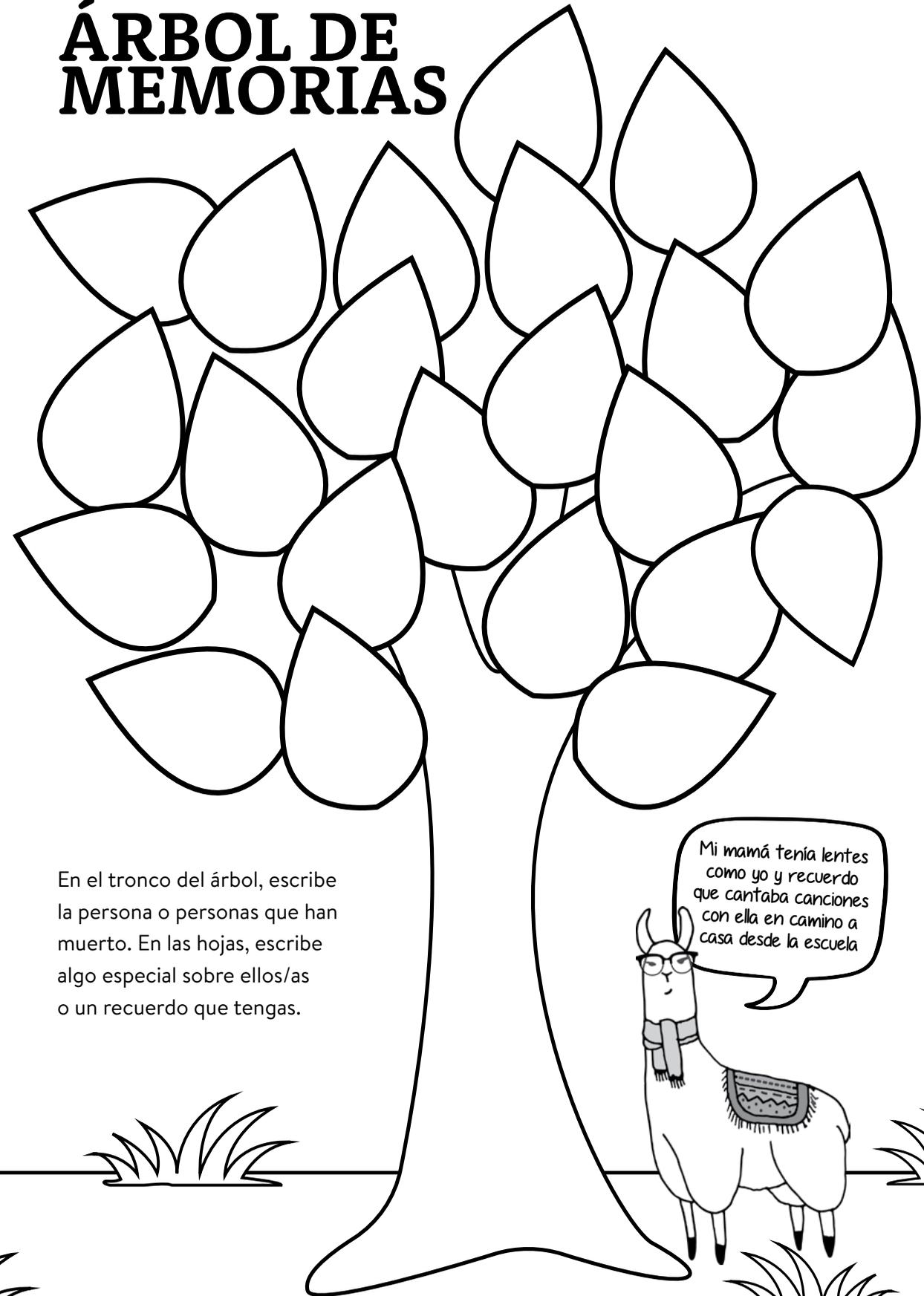
--

66

Todos en mi casa contrajeron COVID
al mismo tiempo, todavía me pregunto
si fui yo quien lo trajo a casa.

99

ÁRBOL DE MEMORIAS



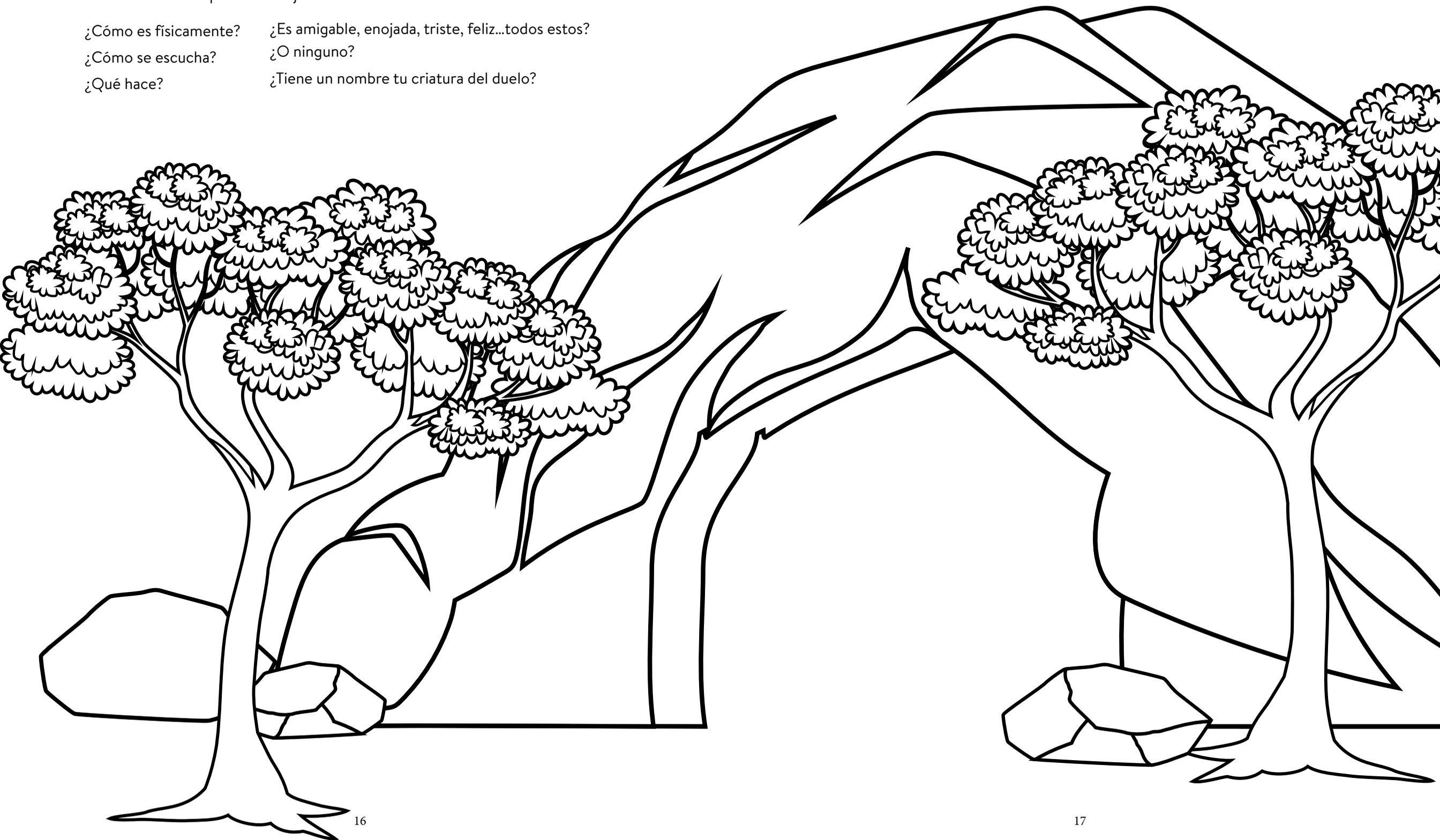
En el tronco del árbol, escribe
la persona o personas que han
muerto. En las hojas, escribe
algo especial sobre ellos/as
o un recuerdo que tengas.

Mi mamá tenía lentes
como yo y recuerdo
que cantaba canciones
con ella en camino a
casa desde la escuela

LA CRIATURA DEL DUELO

Imagina que la criatura del duelo vive en esta cueva...escribe o dibuja tu criatura en el espacio de abajo.

- ¿Cómo es físicamente?
- ¿Es amigable, enojada, triste, feliz...todos estos?
- ¿Cómo se escucha?
- ¿O ninguno?
- ¿Qué hace?
- ¿Tiene un nombre tu criatura del duelo?



Mi familia de sentimientos

Dibuja las diferentes personas que forman parte de tu familia y luego escribe o dibuja el sentimiento o los sentimientos que ves que tienen; algunos sentimientos pueden ser sobre la persona en tu vida que murió, algunos sentimientos pueden ser sobre otras cosas. ¡Los animales también cuentan y no olvides incluirte a ti mismo!

Si necesita ayuda, puede elegir un sentimiento de la lista.

triste irritado/a asustado/a preocupado/a tranquilo/a feliz emocionado/a



confundido/a valiente fuerte abajo desesperado/a gruñón enojado/a

“

No podía ir a ver a mi mamá al hospital, así que mi otra mamá me llamaba todas las noches por FaceTime para decirle que la amaba.

”

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...

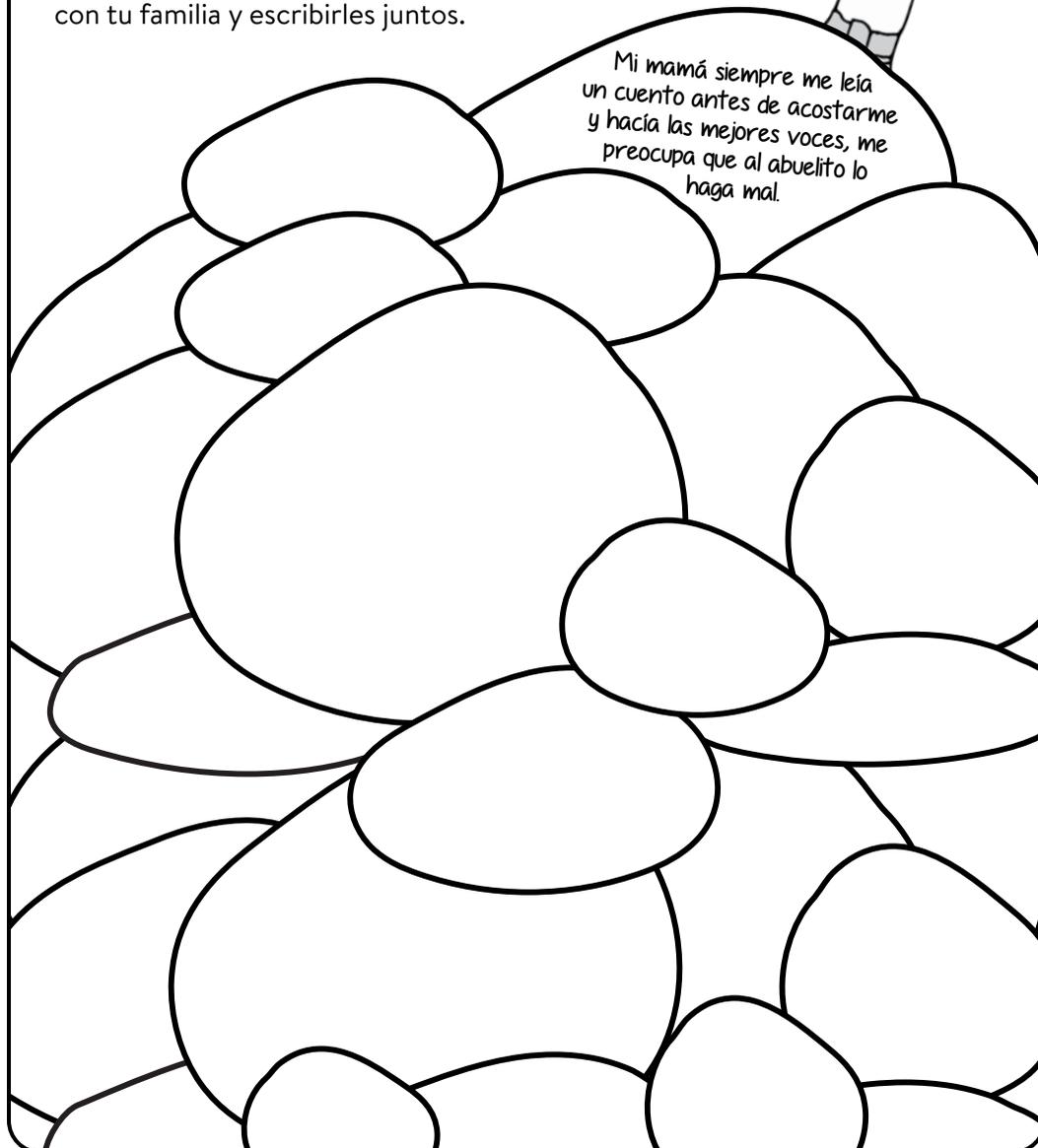
Preocupaciones y Deseos

Algunos niños dicen que después de que su persona murió de COVID comenzaron a preocuparse por cosas en las que antes no habían pensado. Cosas como: ¿Quién cuidará de mí? ¿Alguien que me importa se enfermará o morirá? ¿Se los di? ¿Mi familia estará bien? ¿Quién me recogerá de la escuela? ¿Qué haremos ahora para mi cumpleaños?

¿Qué preocupaciones tienes? Puedes escribirlos o dibujarlos en las rocas de abajo. También puedes hablar con tu familia y escribirles juntos.



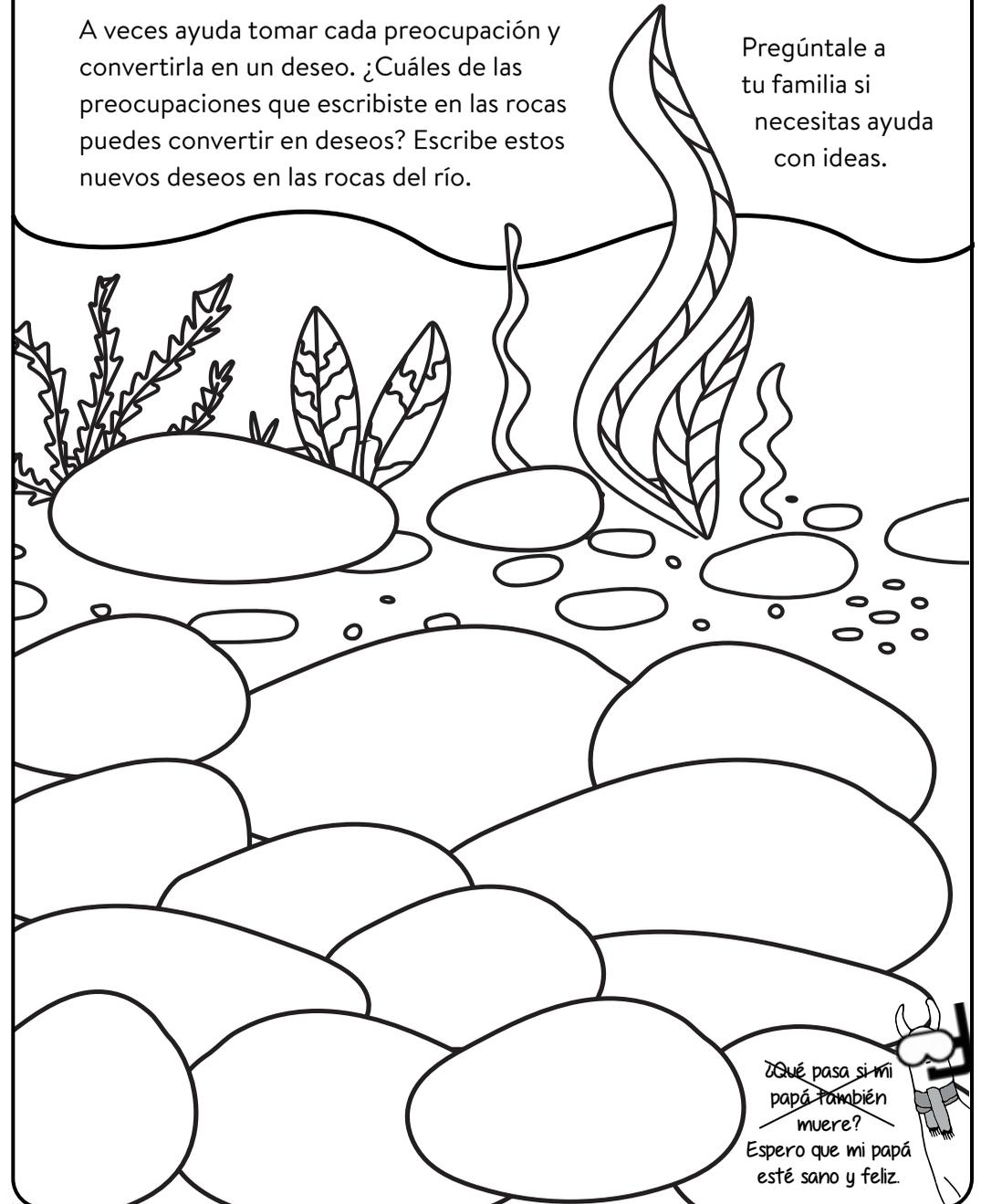
Mi mamá siempre me leía un cuento antes de acostarme y hacía las mejores voces, me preocupa que al abuelito lo haga mal.



Cuando murió la mamá de Lola, ella tuvo muchas preocupaciones. Esas preocupaciones le dificultaban el sueño y le dolía mucho el estómago. Habló de ello con su familia y ellos la ayudaron a pensar en cosas que podía hacer para sentirse mejor. Ahora respira profundamente, juega fútbol, grita en su almohada o usa su libro para colorear. ¿Qué te ayuda cuando tienes preocupaciones?

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 del río.

Pregúntale a tu familia si necesitas ayuda con ideas.



~~¿Qué pasa si mi papá también muere?~~
Espero que mi papá esté sano y feliz.

EL DUELO EN MI CUERPO

¿Alguna vez has sentido el duelo en tu cuerpo? Haz un dibujo de ti mismo y luego pon estrellas en los lugares donde sientes tus sentimientos y luego escribe o dibuja esos sentimientos.

66

Me gusta llevar la camiseta de mi papá a la cama. A veces todavía huele un poco a él.

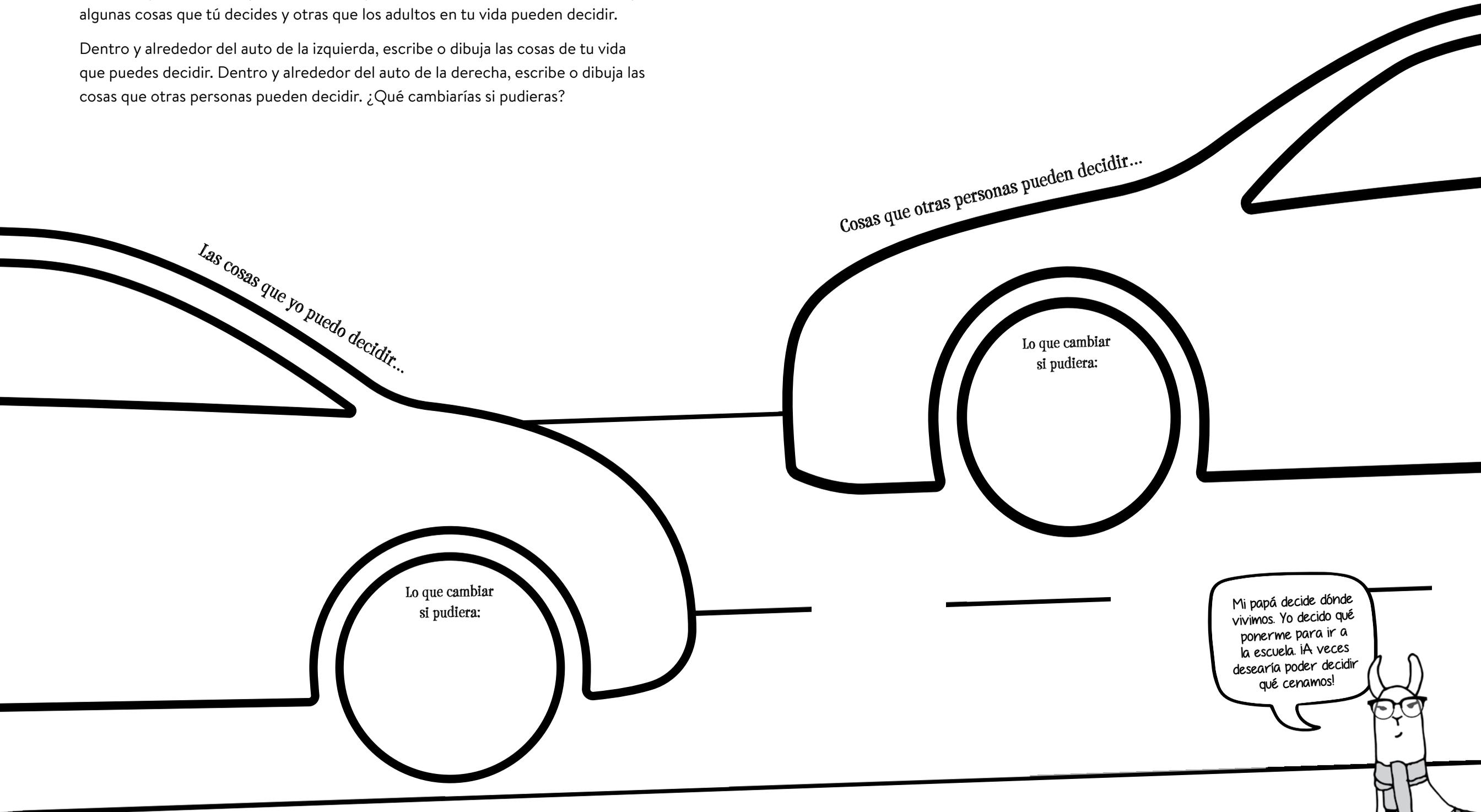
99



Conductores y Pasajeros

Cuando viajas en el automóvil, el conductor hace que el automóvil avance, se detenga y gire. A veces, las personas que viajan en el automóvil abren y cierran las ventanas, ponen música y cambian la temperatura del automóvil. Como niño, hay algunas cosas que tú decides y otras que los adultos en tu vida pueden decidir.

Dentro y alrededor del auto de la izquierda, escribe o dibuja las cosas de tu vida que puedes decidir. Dentro y alrededor del auto de la derecha, escribe o dibuja las cosas que otras personas pueden decidir. ¿Qué cambiarías si pudieras?



66 _____

Mi mamá trabajaba en el hospital y se ausentaba tanto que a veces todavía pienso que solo está en el trabajo.

_____ 99



Qué hacer con un sentimiento

Cuando alguien importante en tu vida muere de COVID, puede tener muchos sentimientos diferentes. Puede resultar útil elegir algo que puedas hacer cuando tengas esos sentimientos. ¿Qué sentimiento crees que está teniendo el perezoso? Escribe el sentimiento debajo de cada cara y luego escribe algo que puedas hacer cuando sientas ese sentimiento.



Sentimiento: _____

Algo que puedo hacer:



Sentimiento: _____

Algo que puedo hacer:



Sentimiento: _____

Algo que puedo hacer:



Sentimiento: _____

Algo que puedo hacer:



Sentimiento: _____

Algo que puedo hacer:

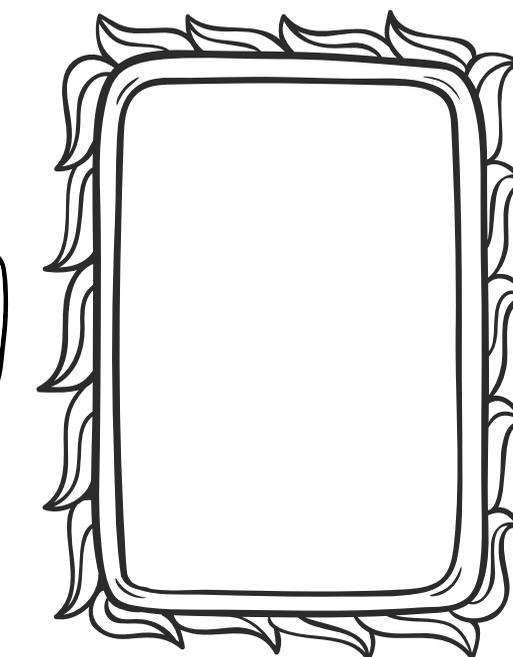
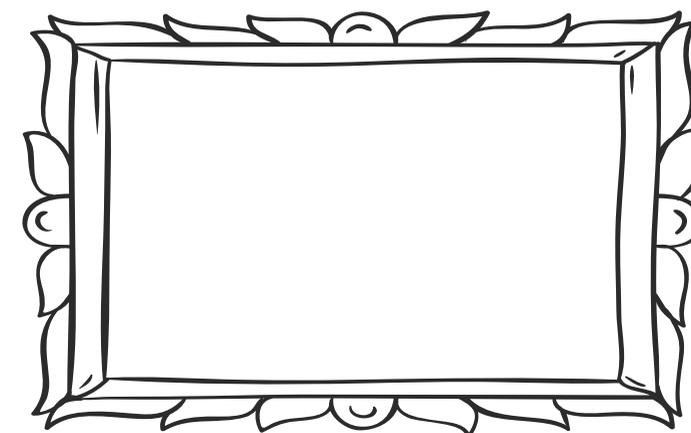
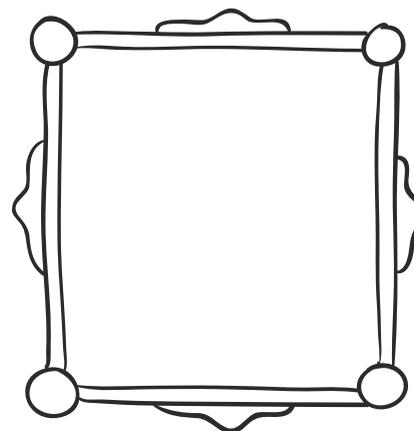
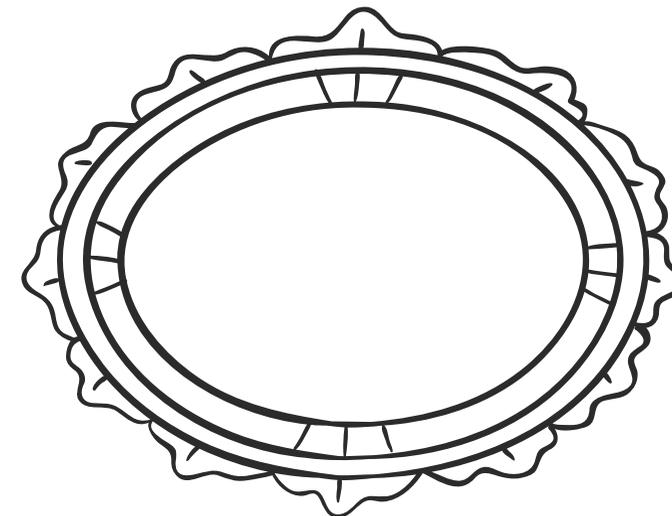
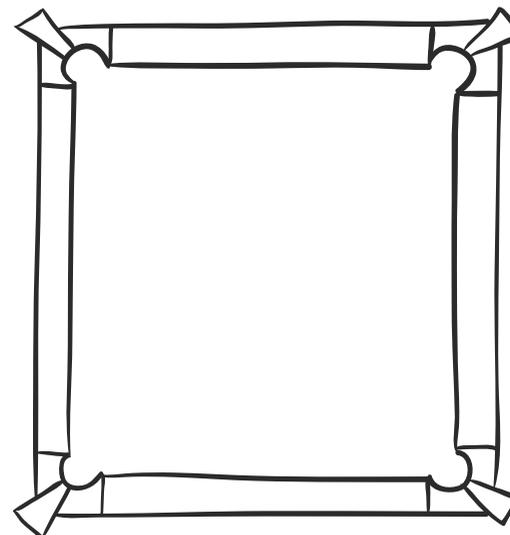


Sentimiento: _____

Algo que puedo hacer:

Fotos

Las fotos nos ayudan a recordar a las personas que han muerto. A continuación, haz un dibujo de la persona o personas en tu vida que han muerto. En la página siguiente, hay espacios para pegar fotografías que sean importantes para ti. ¡Pídele ayuda a un adulto para encontrar fotografías, hacer copias y pegarlas en el papel!



“

A veces los niños en la escuela dicen cosas malas como ‘el COVID ni siquiera es real.’ Aunque me enoja, simplemente me alejo.

”

Carta a mi persona

¿Qué te gustaría poder decirle a la persona que murió?

Querido/a _____

Querida mamá, te extraño. Anoche jugué con el osito de peluche que me compraste justo antes de enfermarte. Marqué 3 goles en el fútbol y ojalá me hubieras visto jugar. Con cariño, Lola



¿Cómo se siente el duelo?

El duelo se siente diferente para todos. ¿Cómo se siente tu duelo? Escribe o dibuja en los cuadrados de abajo. Si lo deseas, pídale a las personas de tu familia que te cuenten cómo sienten el duelo.

CÓMO SE SIENTE EL DOLOR

DE _____

Aldo

UNA MANAZA PODRIDA MARIPOSAS EN EL ESTOMAGO



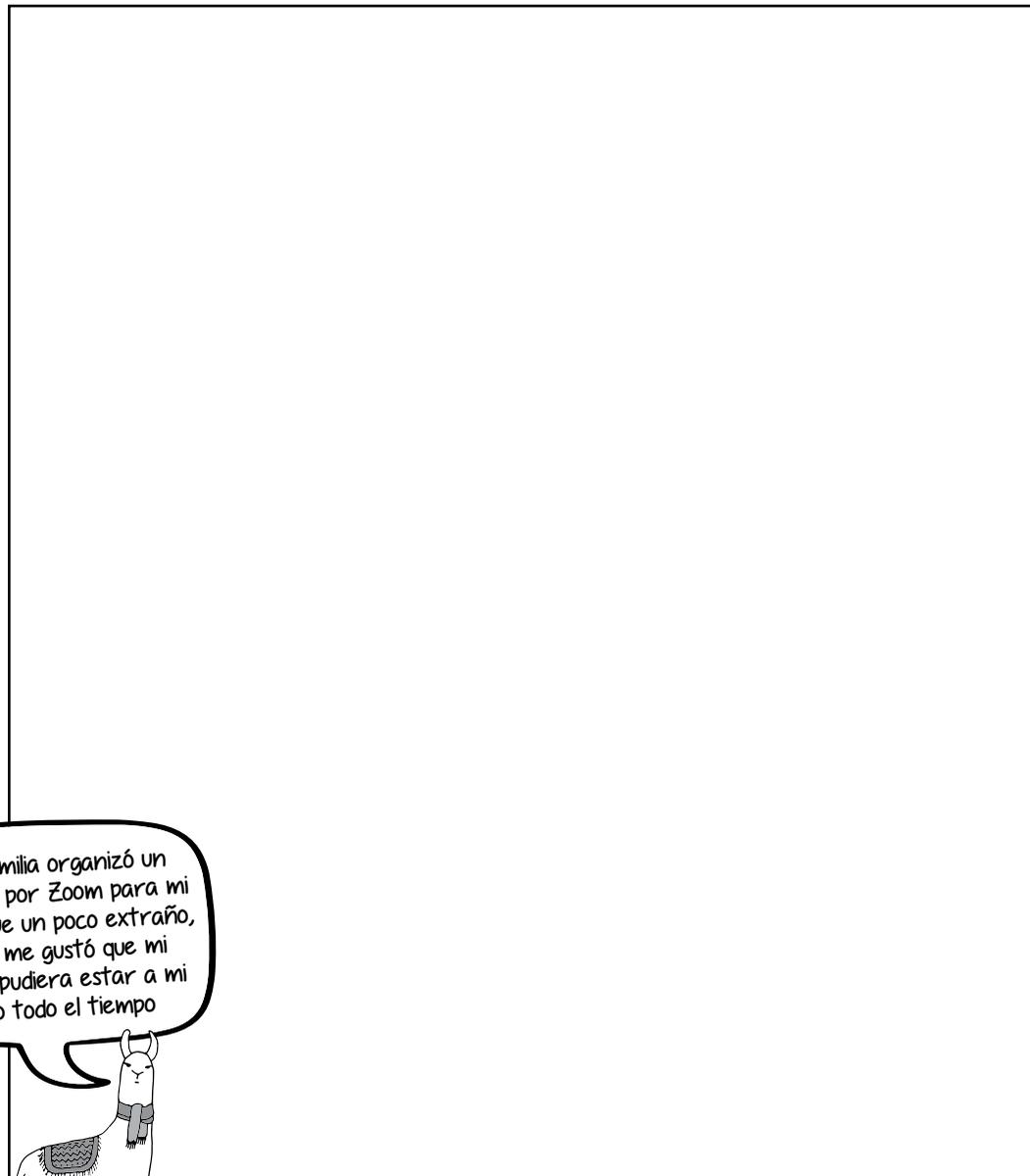
UNA OLA QUE SALE DE MIS OJOS



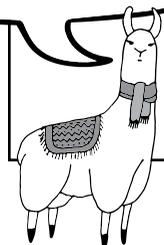
Funerales y Memoriales

¿Tuvo tu familia un funeral, un servicio conmemorativo, una celebración de la vida o un regreso a casa después de que tu persona murió de COVID? Algunas familias lo hacen. Algunos no lo hacen. Algunos de ellos no pudieron tener uno en persona debido a la pandemia. Algunas familias tenían uno virtual donde las personas iniciaban sesión a través de su teléfono o computadora.

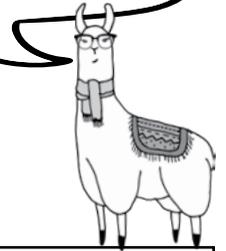
¿Qué hizo tu familia? En este cuadro, escribe o dibuja lo que hizo tu familia.



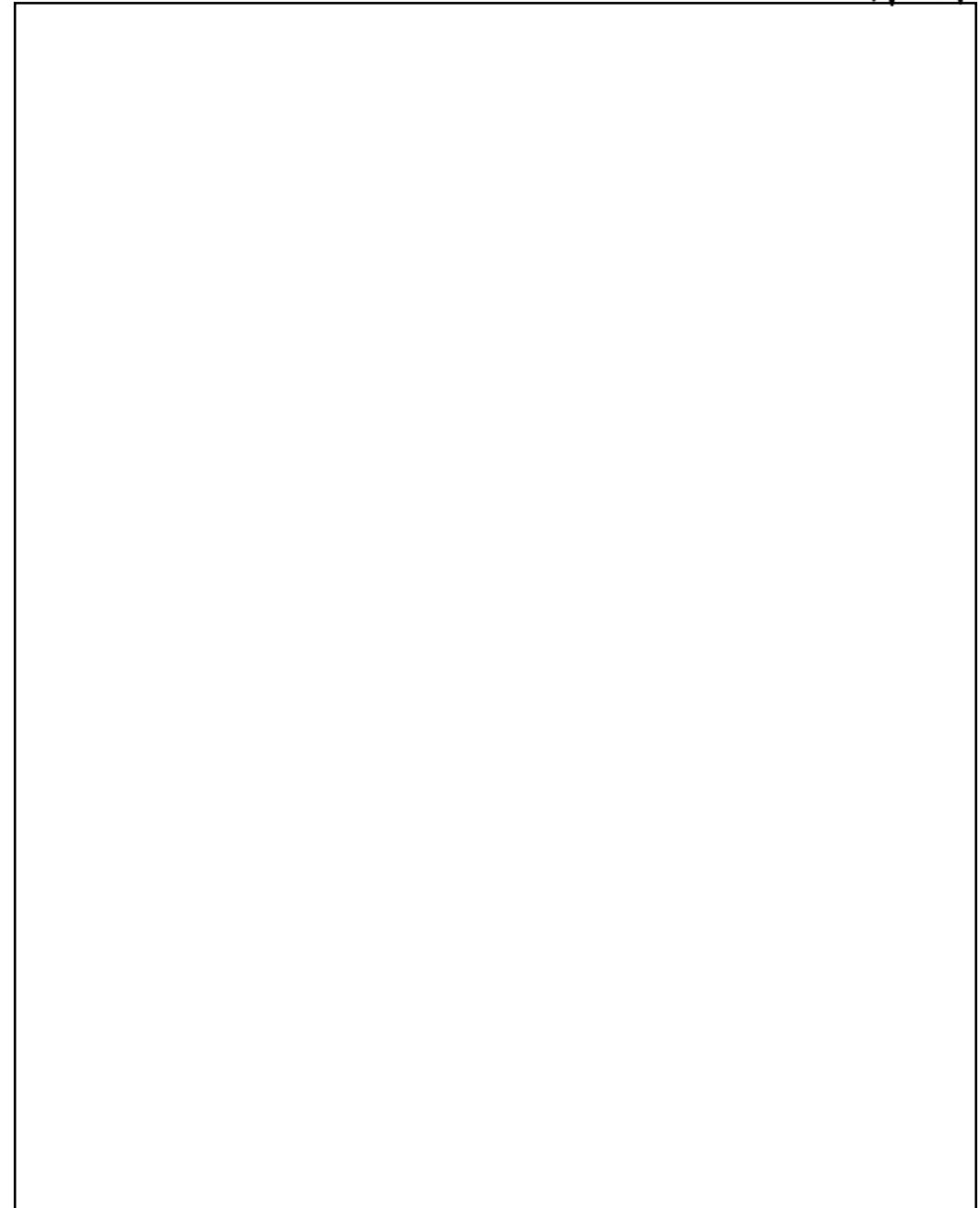
Mi familia organizó un funeral por Zoom para mi papá. Fue un poco extraño, pero me gustó que mi perro pudiera estar a mi lado todo el tiempo



Si pudiera diseñar la celebración de la vida de mi madre, habría hecho que todos se vistieran de verde, su color favorito! Ah, y mejor comida como unas buenas galletas y cupcakes



En este cuadro, escribe o dibuja cualquier cosa que cambiarías.



66

Está bien llorar, reír, estar feliz,
enojado o asustado. No hay una
manera correcta de sentir

99

Búsqueda de Palabras

¿Cuántas palabras de la siguiente lista puedes encontrar?



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

ASUSTADO

DUELO

TRISTE

COVID

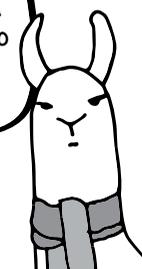
LLORAR

RECUERDOS

DOCTOR

MASCARILLAS

Esa última palabra fue difícil de encontrar. Me encanta recordar cómo mi papá y yo preparábamos el desayuno juntos el fin de semana



“



Mis sentimientos de duelo aparecen cuando quieren. ¡Por lo general, cuando no quiero que lo hagan!



”



Ahora los días festivos son diferentes

¿Qué fiestas celebra tu familia? ¿Cómo son diferentes sin tu persona o las personas que murieron?

En estas páginas escribe las fiestas que celebra tu familia. ¿Quieres agregar un dibujo para cada uno?

- Circula el que era el favorito de tu persona
- ★ Pon una estrella al lado de tu favorito

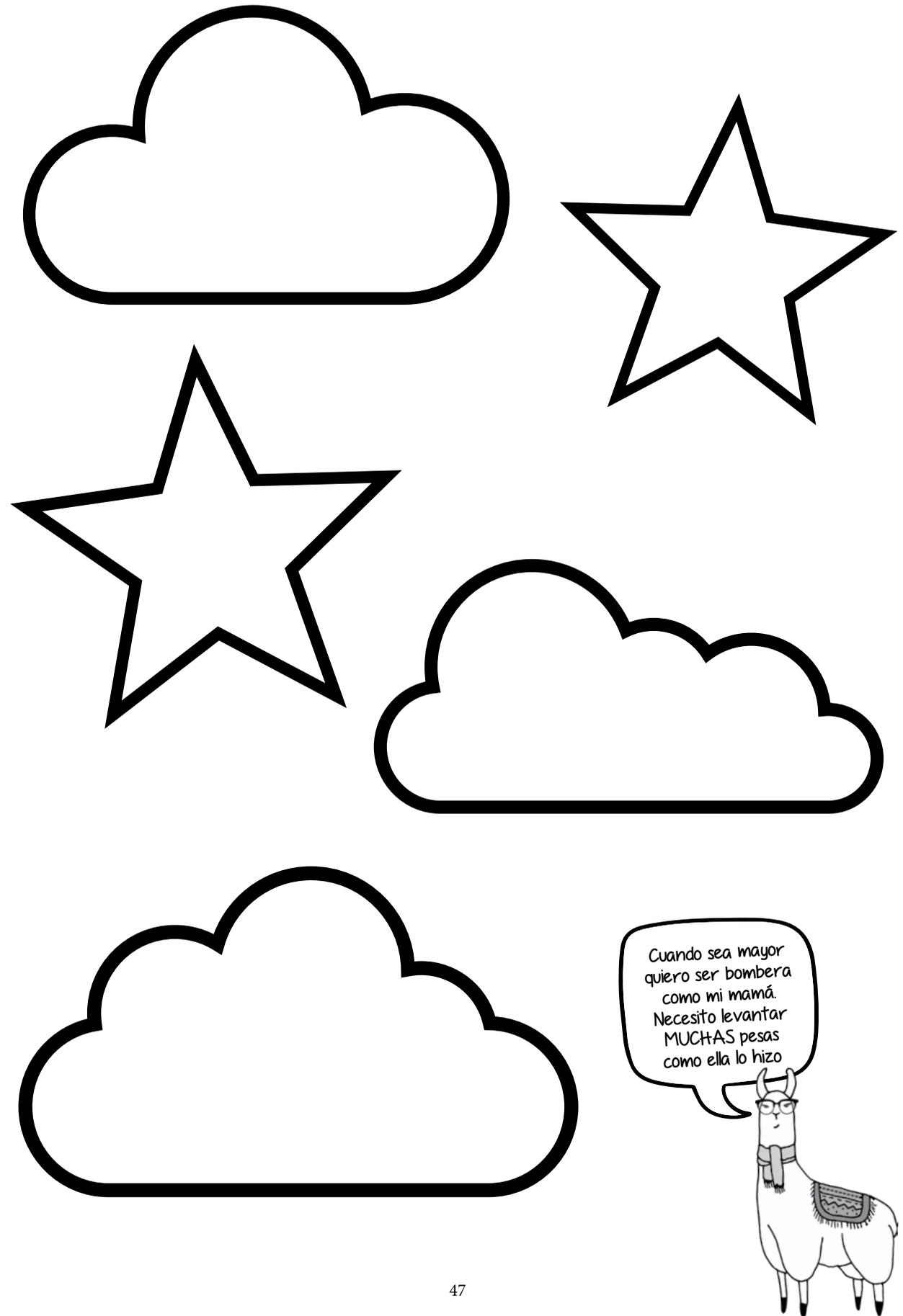
En el espacio debajo de cada día festivo, escribe o dibuja en qué es diferente sin tu persona.



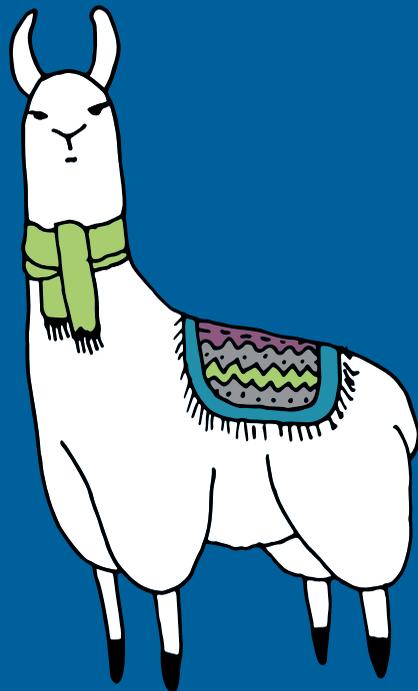
Esperanzas y Sueños

Está bien tener esperanzas y sueños para el futuro, incluso si alguien en tu vida ha muerto a causa de COVID.

¿Qué esperas y deseas?



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





“Papá seguía mejorando y luego empeorando y luego mejorando, así que pensé que volvería a casa. Pero luego se enfermó muchísimo y murió. Fue como una montaña rusa.”

“El duelo es diferente para todos.”

“Cuando me abuelita me dijo que había muerto yo grite ‘¡NO!’ bien fuerte.”

