

ABrazos Infini^{to}s



CONTIGO EN EL RECUERDO



PARQUE DEL
RECUERDO.

Este libro pertenece a:

.....

.....

y guardará por siempre tus
recuerdos con:

.....

.....

.....

¿PARA QUÉ ES ESTE LIBRO?

Puede que en estos momentos estés viviendo nuevas experiencias, **Y NO QUIERAS HABLAR DE ELLAS** ¡porque no siempre entiendes qué está pasando!

El propósito de este diario es ayudarte a comprender **LO QUE OCURRE HOY EN TU VIDA**, por lo que aquí encontrarás diversas actividades que te permitirán **ENTENDER TUS EMOCIONES**.

Además, podrás descubrir la manera de **MANIFESTAR TUS SENTIMIENTOS** y la mejor forma de contárselos a tus seres queridos, quienes siempre te podrán acompañar y ayudar cuando estés triste.

Recuerda que este es **TU DIARIO!**, y podrás **compartirlo con quien tu quieras, o si prefieres guardarlo en un rincón secreto**. Este será el libro de unión con esa persona especial que no puedes ver con tus ojos y no puedes escuchar con tus oídos, pero que si lograrás **sentir en tu corazón**.

No hay una forma particular de escribir y dibujar en este diario, simplemente debes usarlo a **TU MANERA**.

¿QUE ES ESTO QUE SIENTO?

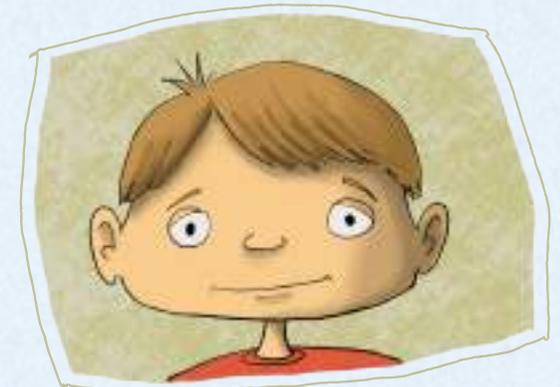
Estos días tan diferentes, donde todos se comportan de una manera distinta, algunas personas a veces **LLORAN**, otros están **NERVIOSOS Y PREOCUPADOS** de otras cosas...

PARECIERA QUE TODO HA CAMBIADO A TU ALREDEDOR.

Es más, a veces quienes te cuidan no se dan cuenta qué es lo que te está pasando, y tú mismo tampoco lo entiendes.

Ejercicio:

Ponle nombre a cada una de las emociones que puedes identificar. Descubre cuál es la pena, el miedo, la alegría, la calma y la rabia.



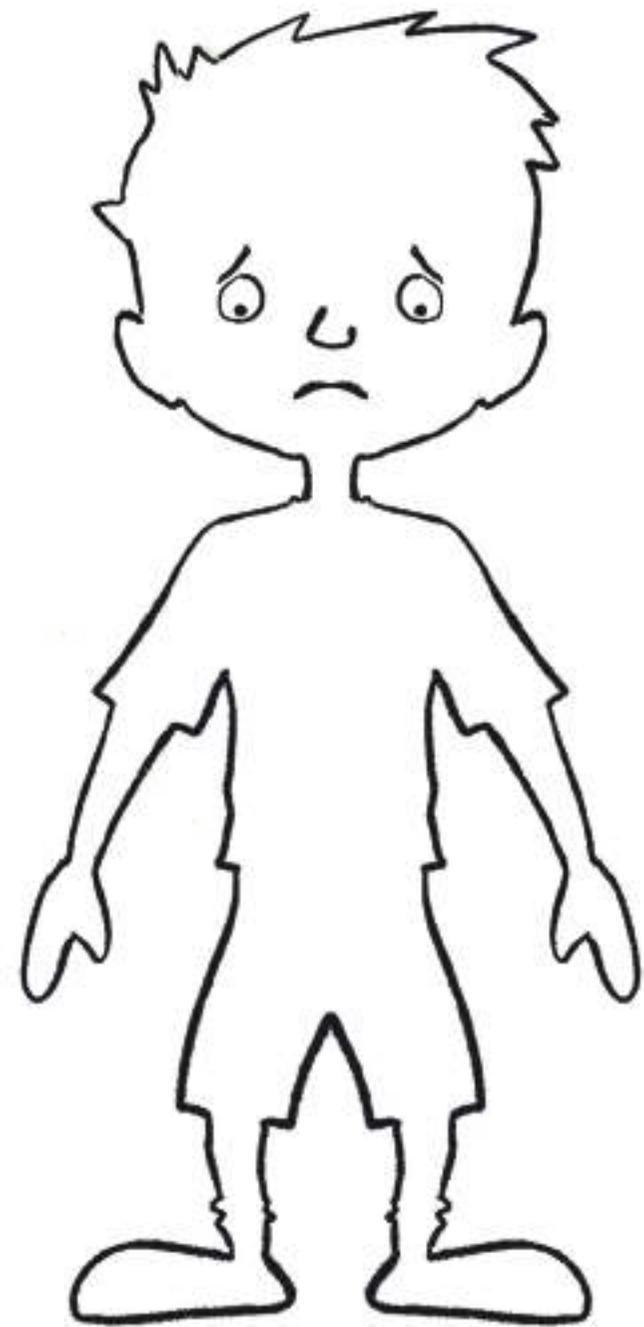
Cuando alguien muy querido fallece, definitivamente la vida cambia, por lo que tenemos que **APRENDER A VIVIR SIN ESA PERSONA ESPECIAL**. Este triste hecho genera muchas emociones que van cambiando constantemente y de manera muy rápida.

Por eso en un momento puedes sentir muchas ganas de **LLORAR**, y luego estarás muy **ENOJADO**, a veces incluso **CONFUNDIDO...**

Pero *¿te cuento algo?* Todo lo que sientas está bien y es parte del proceso de duelo. Además, esos sentimientos, aunque no lo creas, no durarán para siempre y en algún momento dejarán de ser tan intensos como los estás sintiendo ahora.

Ejercicio:

¿Cómo te sientes hoy? Pintar el o los lugares en tu cuerpo donde sientas alguna emoción por ejemplo, pena, dolor, miedo, etc. Verás cómo te sentirás mucho mejor.



Es posible que a veces te sientas muy enojado y te de **MUCHA RABIA**, porque no querías que esto pasara. Pero sabes, es normal la forma en cómo te sientes ahora.

Ejercicio:

Hazte la siguiente pregunta ¿hasta dónde llega tu rabia? Pinta hasta qué altura llega tu rabia hoy. Anota la fecha y otro día vuelve a medirla.

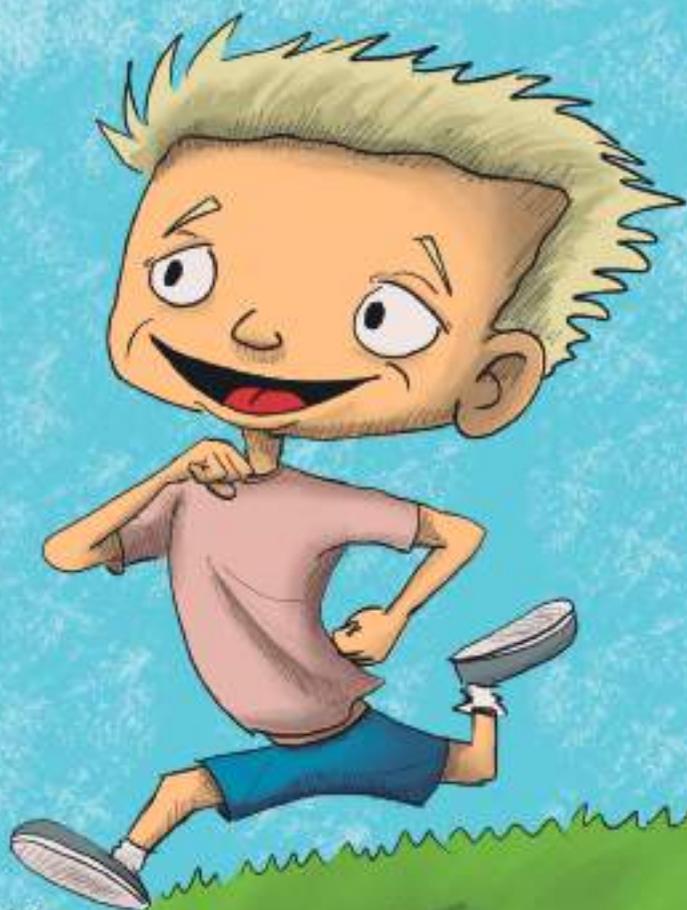


Si estás muy enojado, te proponemos una lista de trucos.

SIN HACERTE DAÑO A TI MISMO

SIN DAÑAR A NADIE

Y SIN DAÑAR NADA



- 1 Moldea y aplasta plasticina.
- 2 Golpea un cojín.
- 3 Pon la canción que más te guste y baila energicamente.
- 4 Rompe los diarios u hojas recicladas que ya no uses.
- 5 Sal al patio y disfruta corriendo o saltando.
- 6 Habla con tus padres, tus hermanos, un amigo. Lo importante es hablar con alguien.
- 7 Lloro sin preocupaciones.
- 8 Grita fuertemente sobre tu almohada.
- 9 Toma un lápiz y raya con toda tu fuerza sobre un papel o un cartón.
- 10 Con un lápiz haz muchos agujeros en un trozo de cartón.

HABLEMOS DE LO QUE PASÓ

A veces pasará que te sentirás atormentado al pensar en que las cosas podrían haber sido distintas si hubieses hecho o dicho algo diferente. **Pero esto NO es así.**

Ejercicio:

¡Juguemos a ser magos! ¿Qué cosas cambiarías o harías diferentes de tener la posibilidad de cambiar el pasado? Haz una varita mágica con papel de diario enrollado, o como gustes. Aquí encontrarás una idea de cómo realizar una varita especial, con ayuda de un adulto.



- 1 Consigue una hoja de cuaderno o un papel de diario
- 2 Enróllalo desde una de las puntas hasta formar un tubo bien delgado
- 3 Cubre todo el tubo con cinta adhesiva para que la varita quede firme
- 4 Pinta tu varita mágica

Una vez que tengas tu varita mágica, cierra los ojos e imagina que tienes todos los poderes del mundo para volver atrás y modificar las cosas que no te gustaron.

Recuerda siempre, tú **NO** tienes la culpa de haber perdido a esa persona especial para ti, así como los seres humanos **NO** podemos cambiar lo que pasó. Lo que **SI** podemos hacer, es hablar o pensar en las cosas que no nos gustaron, y eso nos hará sentir mucho mejor.

Si no has hablado de tus sentimientos, lo importante es que **¡AÚN ESTAS A TIEMPO!** Siempre podrás decir las palabras que en algún momento callamos.

Ejercicio:

Buscar una cajita cualquiera, decórala como más te guste, y escribe una carta con todas esas cosas que quieres decir. Luego entierra la caja o guárdala en un lugar secreto. Verás cómo te sentirás mucho más aliviado.



MIS TRUCOS PARA SENTIRME MEJOR

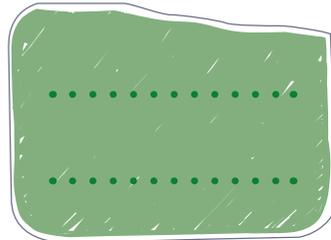
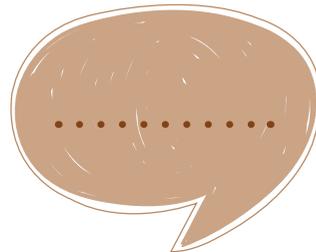
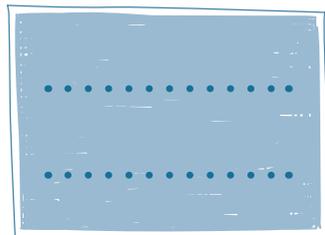
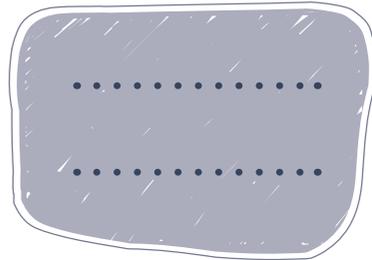
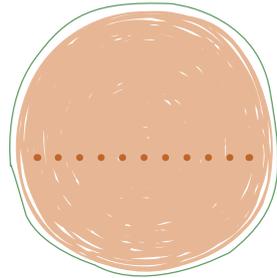
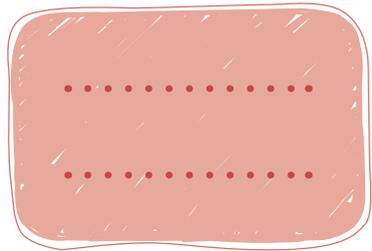
Hay veces que puedes sentir que todo a tu alrededor está enredado.



Esta sensación te puede producir angustia o te asusta, ya que hay muchas cosas difíciles de entender y en ocasiones los adultos no se dan cuenta de que necesitas respuestas.

Ejercicio:

Haz una lista de todas tus preocupaciones:



Luego de escribir tus preocupaciones, toma un frasquito de pintura témpera del color correspondiente al recuadro de la preocupación que deseas superar, pon pintura sobre una hoja y luego utilizando una bombilla s plala con mucha fuerza. Mientras soplas, **IMAGINA QUE TODAS TUS ANGUSTIAS SE EST N DESVANECIENDO EN ESE MOMENTO.**

Además, atr vete a consultar, acércate a un adulto de tu confianza y hazle las preguntas que sean necesarias. No temas si esta persona se entristece, ya que esta también puede ser una oportunidad para que ambos expresen sus emociones.

Es importante que tengas presente que *ni el adulto más sabio del mundo podrá darle respuesta a todas las preguntas*, ya que ni él mismo las tiene, por lo que tan solo expresarlas te ayudará a calmarte un poco más.



Ejercicio:

Cuando te sientas incomodo o preocupado, imagina que estás haciendo algo que te gusta mucho, y para eso juega con el siguiente cuadro:

IMAGINA QUE...

(elige las alternativas que más te gusten)

Imagina tu lugar favorito

Playa
Campo
Bosque
Mar
Nube
Jardín
Estrella
Selva
Universo
Desierto
Isla

Imagina con quién estás

papá
mamá
hermano/a
abuelo/a
tío/a
primo/a
amigo/a
vecino/a
mascota
solo
cuidador/a

Imagina el clima que hay

soleado
lluvioso
húmedo
frío
caluroso
nevado
ventoso
con tormenta
nublado
granizado
cálido

Imagina qué estás haciendo

jugando
escribiendo
durmiendo
paseando
hablando
pintando
pensando
estudiando
leyendo
saltando
gritando

Imagina tu color favorito

rojo
azul
verde
amarillo
naranja
morado
blanco
negro
dorado
plateado
rosado

TE LLEVO EN MI CORAZÓN

Aunque tus días ahora son diferentes, porque esa persona tan especial no estará como antes en tu vida, eso *no significa que no volverás a ser feliz ni a estar alegre.*

En ocasiones sentirás muchas ganas de compartir momentos con aquella persona especial como cumpleaños, vacaciones, navidades... Pero recuerda que aún *quedan muchas cosas felices por vivir con quienes están todavía junto a ti.*

EN TODO LO QUE HAGAS, ESA PERSONA ESPECIAL SIEMPRE TE ACOMPAÑARÁ.

Ejercicio:

Dibújate haciendo algo que te guste mucho, y también incluye a esa persona especial, quien estará disfrutando al mirarte pasándolo tan bien.

¿OLVIDARÁS ALGÚN DÍA A ESA PERSONA ESPECIAL?

JAMÁS

NUNCA

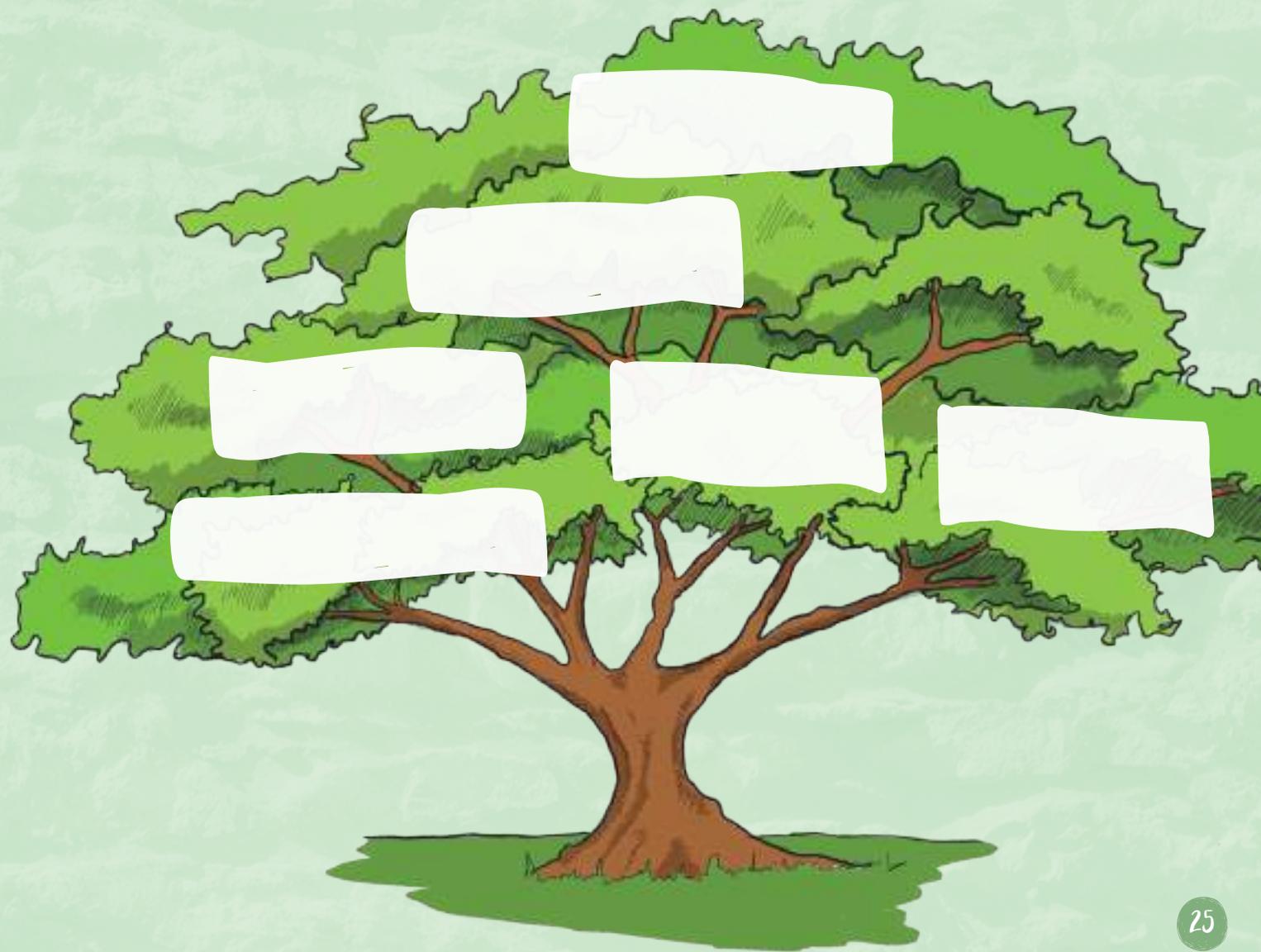
IMPOSIBLE

DE NINGUNA MANERA

NEGATIVO

Recuerda que nunca olvidarás a esa persona especial, porque es parte importante de tu vida, y llegará el día en que recordarla ya no te provocará tanto dolor como en los primeros días.

Piensa en los mejores momentos vividos juntos, y escribe en los espacios vacíos del Árbol de los Recuerdos cada experiencia que quieras guardar por siempre en tu corazón.



Para agradecerle a esa persona los lindos momentos que pasaron juntos, hay muchas formas de hacerlo...

Ejercicio:

Busca en diarios y revistas actividades que te hagan recordar momentos vividos con tu ser querido, recórtalas, y haz un lindo collage. Esta obra de arte siempre te hará pensar en esa persona especial que ya no está junto a ti.

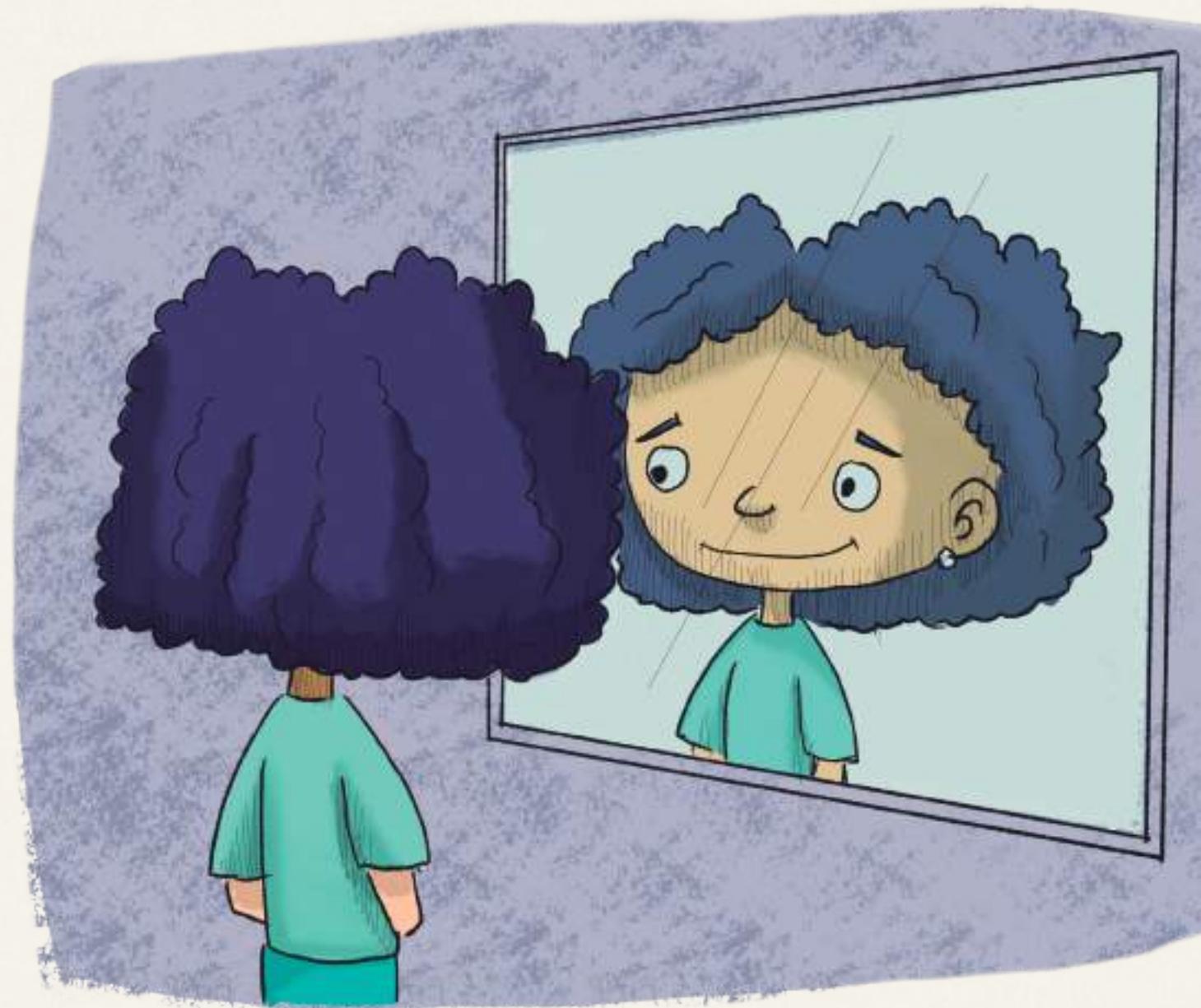


También puedes buscar un lugar en la naturaleza en donde puedas sentir que estás conversando tranquilo con esa persona especial, que siempre te estará acompañado en tu corazón.

Otra alternativa es escribir un cuento o relato de cómo ha sido todo este periodo, e inventa un final inesperado y feliz. Luego puedes guardarlo o mostrárselo a tu familia y amigos.

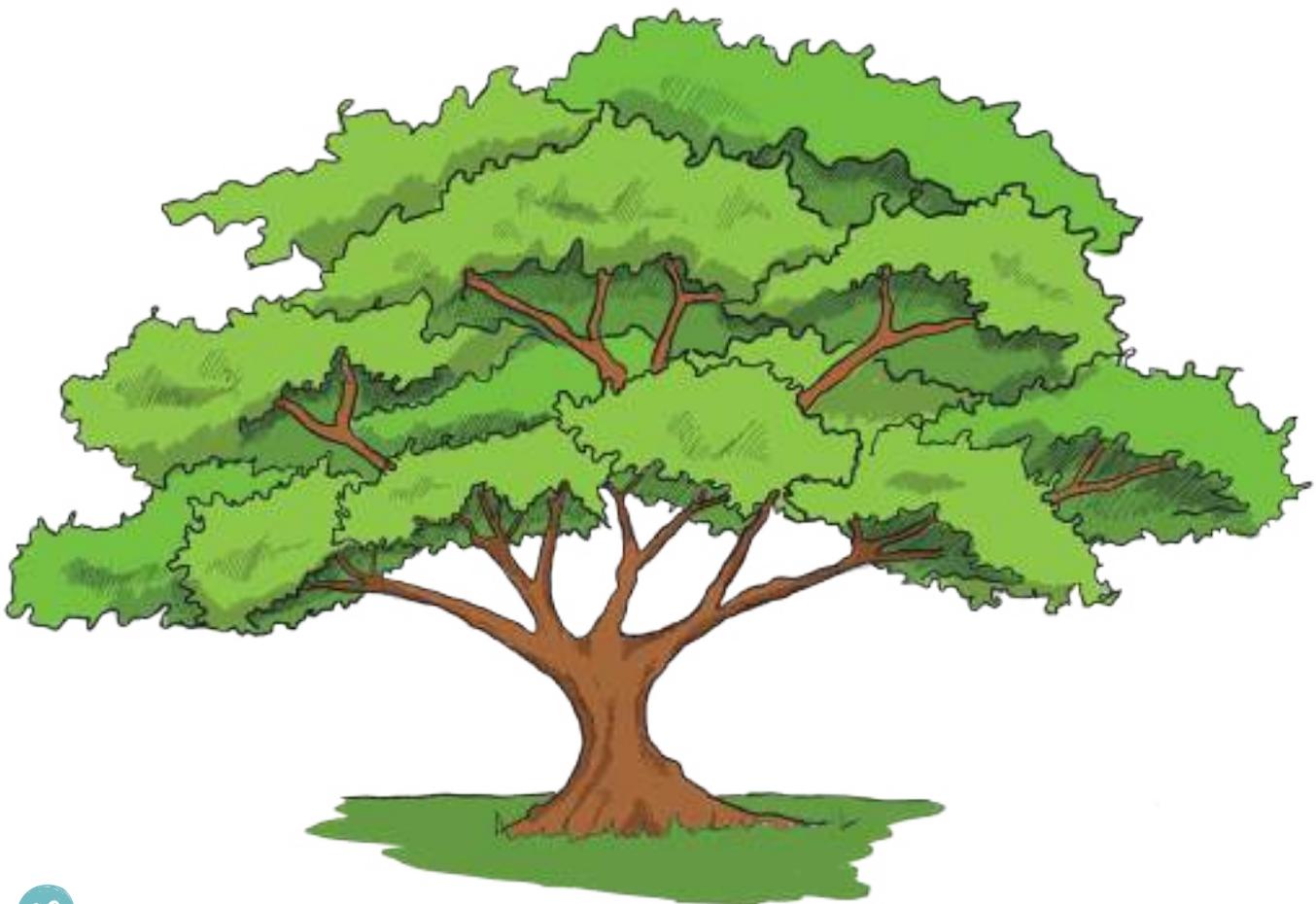
Ya llegaste al final de tu diario, y al recorrer sus páginas nuevamente podrás ver como durante este periodo aprendiste a entenderte y a expresarte. Esta experiencia que se veía tan desagradable, ciertamente te ha ayudado muchísimo a crecer.

¡EL MEJOR REGALO QUE PUEDES HACERLE A ESA PERSONA TAN ESPECIAL ES CUIDARTE Y QUERERTE!



En Parque del Recuerdo tenemos un propósito
que inspira todas nuestras iniciativas:

SOMOS UN LUGAR DE ENCUENTRO ESPIRITUAL
PARA LAS FAMILIAS Y LA COMUNIDAD



En Parque del Recuerdo desarrollamos un Programa de Acompañamiento que tiene por objetivo ser una instancia de apoyo a las familias y personas que están viviendo un proceso de duelo.

Abrazos Infinitos será un set de libros que estará orientada a apoyar los procesos de duelo de personas en distintas edades. Esta edición tiene por objetivo ayudar a los niños a identificar sus emociones y saber cómo canalizarlas, ya que por lo general son quienes viven la pérdida de un ser querido de manera más solitaria.

Buscamos que, se les permita a los niños poder abordar el tema de la muerte, a partir de actividades de arte terapia y de manera lúdica. Además, estas acciones permitirán generar una conexión y reparación de ciertos estados emocionales propios de este proceso.

