

MONOGRÁFICO ONLINE DUELO INFANTIL

EJERCICIOS



NUESTRO MEJOR RECUERDO

Elige un momento en el que estés tranquilo con tu hijo y recordad cuáles fueron los momentos más bonitos junto a ese ser querido que ha fallecido. Aprovecha para hablar sobre ellos y permite que emerjan vuestras emociones y sentimientos. Y ahora de todos los recuerdos, elegid uno. El que más queráis conservar como "Nuestro mejor recuerdo". Cuando veas a tu hijo bloqueado en su tristeza, puedes recurrir a ese mejor recuerdo.



ESTA CARTA ES PARA TI

Este ejercicio es importante proponerlo cuando ya estamos en la última fase del proceso de duelo, en la aceptación. Puedes proponer a tu hijo hacer una carta con aquello que le quedó pendiente decirle, agradecerle lo que necesite, pedirle perdón, o lo que le apetezca. Podéis hacerlo juntos, cada uno su carta, o si lo necesita, puedes ayudarle y hacerlo juntos.

NUESTRO RINCÓN

Podéis escoger una caja bonita y guardar dentro fotos, entradas de cine que tengáis guardadas, o cualquier otro recuerdo en papel o similar que tengáis y crear este bonito rincón para recordar a esa persona de una manera especial y tener su recuerdo más cerca.



DIARIO

¿Recuerdas que te expliqué que la escritura era una buena herramienta para gestionar el proceso de duelo? Propónle a tu hijo escribir un diario y plasmar ahí cómo se siente, cómo va evolucionando, cómo vive sus días, qué pensamientos rondan por su cabeza, o simplemente para que lo pinte o dibuje y descargue ahí todo lo que hay en su interior.

ALBUM DE FOTOS

Propón a tu hijo hacer un álbum de fotos, ya sea digital o como los de toda la vida. Es una actividad muy bonita que hará revivir momentos muy especiales.

CONMEMORACIÓN

Por último, este ejercicio se trata de que podáis marcar en el calendario un día especial para recordar. Por ejemplo, si a vuestro ser querido le encantaban los churros con chocolate en invierno, fijar cada 15 de diciembre un desayuno así.