asociación
española
contra el cáncer

Alguien muy especial ya no está



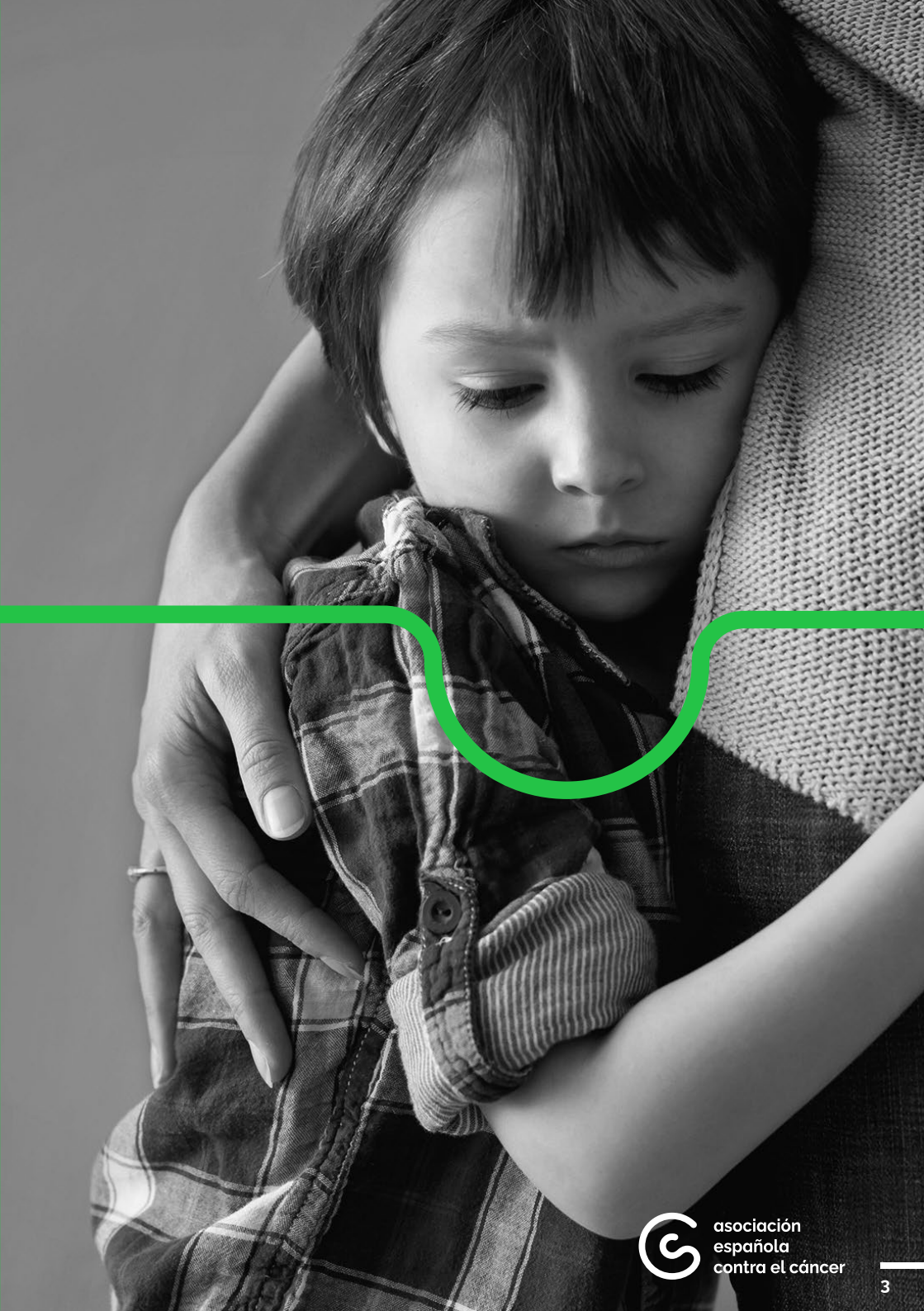
¿Nos dejas ayudarte?

Esta guía está diseñada para ayudarte a manejar las emociones y sentimientos que te surgen ante la pérdida de un ser querido a través de dibujos, cuentos, cartas, fotografías y otros recuerdos que son importantes para ti.

Si tienes entre 8 y 12 años esta guía está hecha para ti y para ayudarte a manejar estos difíciles momentos que estás viviendo.

Ten en cuenta que, en ocasiones, para hacer algunas actividades, puedes necesitar la ayuda de un adulto. Pide su ayuda y colaboración porque esta publicación también puede facilitar la comunicación con tus familiares.

Así que, si te apetece, te animamos a que invites a los adultos a leerlo también contigo.



asociación
española
contra el cáncer



Sumario

01 **¿Cómo pueden ayudar los adultos?** 6

02 **El dolor** 8

03 **¿Qué puedes hacer?** 14

04 **Volverás a sentirte bien** 20

¿Cómo pueden ayudar los adultos?



Esta guía está hecha para los niños y niñas que tienen entre 8 y 12 años y que han perdido a un ser querido.

Sin embargo, antes de empezar queremos acercarnos a los adultos que tenéis cerca a un menor para que tengáis la oportunidad de leer este material.

01

Sin duda, acompañar a un niño o una niña que ha sufrido la muerte de alguien cercano es una situación muy difícil y lo normal es no saber exactamente cómo ayudarle.

Solemos intentar ocultar nuestros sentimientos y no hablar con el niño acerca de la muerte con la idea de que así lo protegemos del dolor. Sin embargo, la fantasía del niño sobre lo que está pasando puede ser mucho peor que la realidad. Y es fácil evitar que se sienta solo, culpable, raro.



Qué puedes hacer para ayudar al niño.

- Responde con sinceridad a sus preguntas.
- Pregúntale, escúchale y comparte sus sentimientos.
- Abrázale y llora junto a él.
- Ofrécele más cariño y apoyo durante algún tiempo.
- Asegúrale que estarás cerca para cuidarle por mucho tiempo. No lo des por supuesto. Díselo.

Volver al índice

¿Qué es el dolor?



02

El dolor es lo que piensas y sientes dentro de ti cuando muere alguien a quien quieres. Sientes tanto dolor porque querías mucho a la persona que ha muerto.

Redes sociales.

Las redes sociales pueden ser también una buena herramienta para acompañar y ofrecer nuestro cariño. Sin embargo, a la hora de publicar un contenido sobre la persona fallecida, es muy importante tener mucho cuidado y pensar bien en quien/es están sufriendo la pérdida.

Para algunas personas puede resultar muy gratificante una muestra de apoyo y reconocimiento a su ser querido en las redes sociales pero para otras puede resultar un recordatorio inoportuno, angustioso o irritante. Incluso puede traspasar las barreras de su privacidad emocional.

Antes de publicar

Es importante observar y preguntar si a la persona le parece adecuado (p.ej. ¿Qué te parecería si le dedicara unas palabras en su perfil?).

Conviene pensar bien con qué intención quieres utilizar las redes sociales para mandar estos mensajes.

- ¿Quiero subir una foto o un texto en honor a esa persona para que sepa que no la olvidamos?
- ¿Quiero acompañar a sus familiares cercanos en duelo?
- ¿Podría hacer lo que pretendo de un modo más íntimo?

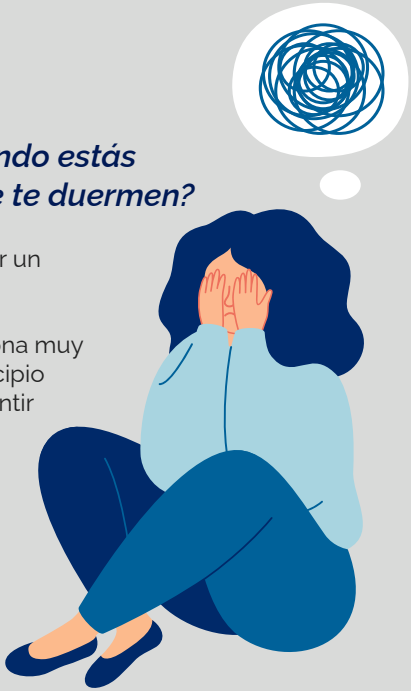
Estas preguntas pueden ayudarte a explorar otras opciones que te permitirán encontrar la manera más beneficiosa y respetuosa de hacer tu homenaje en un momento tan delicado.

"¿Sabes lo que te pasa en los pies cuando estás mucho tiempo sentado sobre ellos y se te duermen?

"Al principio no notas nada. Luego empiezas a sentir un hormigueo y después te duelen.

Con el dolor provocado por la muerte de una persona muy importante para ti te puede pasar lo mismo. Al principio puede que no sientas nada. Pronto empezarás a sentir un hormigueo y después te dolerá".

Alan Wolfelt.



Tienes derecho a sentir lo que sientes.

Ningún sentimiento es malo. Todo lo que sientas está bien: tristeza, rabia, miedo, alegría...

Estar triste no es divertido, pero ahora necesitas estarlo. Es posible que la tristeza te haga llorar. A lo mejor piensas que llorar es cosa de niños pequeños y que tú eres mayor. No es verdad, llorar es bueno para todos, mayores y niños. También puedes sentir que estás enfadado con todos y por todo.

Sin embargo, no tienes que estar triste o de malhumor en todo momento. También necesitas reír y jugar y hacer lo que hacen todos los niños. Es posible que te parezca raro sentirte en algún momento feliz y disfrutar jugando. No te preocupes, tienes derecho a ser feliz y sobre todo, piensa que tu ser querido desea que lo seas.



Qué te parece si...

Dibujas o escribes lo que sientes, tus sentimientos.

Puedes dibujar, pintar, hacer un collage, una escultura o lo que te apetezca. Te ayudará a que el dolor salga fuera.



“Oleadas” de tristeza

A veces, sin saber por qué, sentirás que te invade una enorme tristeza que no esperabas. No te asustes.

Busca a alguien con quien hablar o simplemente acurrúcate junto a un adulto y quédate así hasta que se te pase.

Seguro que conoces a un adulto que te pueda abrazar cuando te sientas tan triste…

También puedes abrazarte a un amigo, a un juguete o a tu mascota.

No es culpa tuya



Si en algún momento has pensado que, de alguna forma, fuiste tú la causa de que tu ser querido enfermase y muriese, debes saber que ino es cierto!. Tú no tienes la culpa. Si a pesar de todo, te sientes culpable, habla de ello con algún adulto importante para ti. Puede ayudarte.

También puedes sentirte mal porque, en alguna ocasión, te enfadaste o trataste mal a la persona que ahora mismo ha muerto. Si es así, recuerda que ella te perdonaría y tú también debes perdonarte a ti mismo.



Qué te parece si...

Escribes una carta a la persona que ha muerto. Cuéntale lo que te preocupa o te hace sentir culpable.

Si no sabes qué escribir, puedes contarle por qué estás enfadado. Aprovecha para pedirle perdón y perdónale tú también.

DESCARGA LA CARTA

¿Qué puedes hacer?



03



¿Qué puedes hacer si sientes mucha rabia?

A veces puedes estar muy enfadado por lo que ha pasado. Tú no querías que ocurriese y por eso sientes una rabia enorme. No te preocupes, es normal que te sientas así.

Ahora lo importante es que la rabia vaya desapareciendo o disminuyendo poco a poco para que tú te sientas mejor...

¿Qué puedes hacer si te sientes muy enfadado?

1 "Mateo se sentía fatal, pensaba que no le importaba a nadie y que no le entendían.

En un momento de rabia, Mateo corrió a su habitación y comenzó a darle puñetazos a la almohada. Le pegó y le pegó hasta que, cansado se puso a llorar.

Nada había cambiado, pero después se sintió un poco mejor"

2 "Cristina estaba enfadada continuamente, todo le molestaba y cualquier cosa le ponía de mal humor, tenía ganas de gritar.

Cristina pensó que quizá eso era lo que tenía que hacer. Fue a su habitación, puso la música muy alta y comenzó a gritar y a bailar pataleando.

No sabe por qué, pero se sintió mejor."

3 "Ana sentía mucha rabia llevaba días que todo la irritaba...hasta su amiga Marta la enfadaba.

Un día Marta le lanzó un cojín y le dijo "estoy harta de que estés todo el tiempo enfadada".

Ana tomó otro cojín y se lo lanzó a Marta. **Comenzaron una guerra de almohadas y terminaron abrazadas riéndose."**

Recuerda a la persona que ha muerto.

Recordar a la persona que ha muerto es bueno. A veces los mayores evitan hacerlo porque es difícil para todos y porque creen que de esta forma no te harán sufrir.

Sabes que aunque la persona que has perdido no pueda estar contigo, siempre te quedarán sus recuerdos. Habla de ella, di su nombre, mira fotos y recuerda los momentos divertidos que pasasteis juntos.



Una idea para sentirte mejor.

¿Por qué no haces un álbum de fotos?

Busca fotos junto a la persona que ha fallecido y monta un álbum con ellas. Siempre que eches de menos a esa persona míralo y recuerda todos esos momentos que habéis vivido juntos.

Ahora tu vida es distinta.

Tu vida no volverá a ser exactamente igual, aunque podrás seguir haciendo todas las cosas que hacías antes. Éstas serán diferentes porque no las podrás hacer con la persona que ya no está. Pero eso no quiere decir que no puedas volver a ser feliz y estar contento.

Aunque eches de menos a la persona querida, vivirás muchas cosas felices con los que te rodean.



Una idea para sentirte mejor.

Haz una lista de las cosas buenas de tu vida

A veces nos olvidamos de las cosas buenas de la vida, ¡Pero, hay muchas!. Escribe una lista con las tuyas (p, ej, mi amigo Alberto...).

DESCARGA LA LISTA

Deja que los demás te ayuden.

La tristeza que se siente cuando se muere alguien es muy grande. Necesitarás tiempo, cuidarte y que las personas que están cerca de ti te quieran y te ayuden a superarlo.

Está bien pedir ayuda. Prueba a hablar con tu familia, tu profesor, tus amigos o un vecino. No tengas miedo de hacer preguntas, a contar cómo te sientes, a escuchar cómo se sienten los demás y comentarles cómo te pueden ayudar.



Seguramente tus amigos y compañeros intenten ayudarte a sentirte mejor. Aunque, al principio , puedas creer que no te entienden porque actúan como si nada hubiese pasado, esto no significa que no les importe. Lo que ocurre es que probablemente no sepan qué decirte ni qué hacer para ayudarte.

Ayúdales a comprender qué te ocurre y pídeles aquello que necesites para sentirte un poco mejor; por ejemplo, pidiéndoles que te acompañen a algún sitio, que te den un abrazo o te inviten a su casa a jugar.

¿Por qué tengo pesadillas?



Las pesadillas son sueños que producen miedo, temor, intranquilidad. Durante algún tiempo es posible que tengas pesadillas y que te despiertes en medio de la noche asustado, triste y nervioso. No te asustes, las pesadillas no son reales.



¿Qué puedo hacer si tengo pesadillas?

Si tienes pesadillas, ten cerca de la cama alguna cosa que te haga sentir bien y tranquilo (juguete, peluche, prenda de vestir, etc).

Cuando te despiertes asustado, abrázate al objeto, recuerda que es sólo un sueño, respira tranquilo e imagínate que estás haciendo algo que te gusta mucho.

No dejes que nadie decida sobre lo que sientes.

¿Sabes una cosa? Tu tristeza, tu rabia y tu alegría son tuyas. Si alguien te dice que no deberías sentir lo que sientes, no lo tengas en cuenta. Habla con alguien que acepte tu pena y que te ayude.



Tu dolor es tan especial como tú.

Igualmente debes saber que si no te sientes apenado o triste por lo que ha pasado, tampoco nadie debe hacerte sentir mal o culpable por ello.

Si te cuesta hacer las tareas del colegio, díselo a un adulto.

A lo mejor te resulta difícil estar atento en clase durante algún tiempo. Puede resultar complicado estudiar en estos momentos asignaturas como las matemáticas, la geografía o la historia. Y mucho más cuando sólo eres capaz de pensar en esa persona tan especial para ti.





Una idea para sentirte mejor.

Habla con tus profesores sobre lo que te ocurre. También puedes pedir ayuda a tus familiares con las tareas. Puedes hacer una lista con las personas que pueden ayudarte y las cosas que podéis hacer

Volver al índice

Volverás a sentirte mejor



04

Un día el dolor se irá.

Un día te sentirás mejor. La pena ya no será tan grande, Nunca olvidarás al ser querido, pero a medida que pase el tiempo ya no te sentirás tan triste. Y cuando pienses en esa persona tan especial recordarás los ratos alegres que pasasteis juntos.



Escribe un cuento.

Guarda bien el cuento.

Léelo unos meses después y comprobarás cómo van cambiando tus sentimientos. Incluso puedes seguir escribiendo otros cuentos si te apetece.

DESCARGAR

Pide un deseo.

Cierra los ojos y pide algo que quieras de verdad.

La persona que ha muerto no puede volver, pero quizás tengas otro deseo que si se pueda cumplir y puedes hacer algo para conseguirlo.





asociación
española
contra el cáncer

Hola, hemos escrito este libro para ti y para otros niños y niñas que han perdido a alguien muy especial.

Esperamos haberte podido ayudar a sentirte mejor, menos triste, con menos rabia, pero no sabemos si lo habremos conseguido. Si es así, quizá también le pueda servir a otros chicos y chicas como tú.

Cuéntaselo a las personas que quieras y pásales esta publicación para que también podamos **ayudarlos.**





Volver al índice



Sabemos que hacer todas las cosas que te pedimos en esta guía puede ser complicado y a veces puedes sentirte incapaz de llevarlas a cabo. Por eso, desde la Asociación Española Contra el Cáncer queremos ayudarte.

Habla con tus padres y familiares y pide ayuda a un/a psicólogo de la Asociación Española Contra el Cáncer si crees que te puede ayudar.

Si quieres pregunta en tu sede más cercana o llama gratuitamente al

900 100 036

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARTE

Nos gustaría saber tu opinión
para poder mejorar y crear nuevos contenidos
relevantes para ti, ¿nos ayudas?

¿TE HA GUSTADO?



asociación
española
contra el cáncer

asociación
española
contra el cáncer

Tel. 900 100 036
asocioncontraelcancer.es