



Alguien Muy Especial ya no Está

Cómo pueden ayudar los adultos



El libro que tienes en las manos está dirigido a los niños y jóvenes de 9 a 13 años que han perdido a un ser querido. Sin embargo, antes de empezar queremos dirigir unas palabras a los adultos que tengáis la oportunidad de leer este material.

Sin duda, acompañar a un niño 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... A continuación, te contamos diferentes cosas que puedes hacer y que sin duda ayudarán al niño.

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

Volviendo a nuestro cuaderno, te aseguramos que será un instrumento muy útil. Está diseñado para motivar a los niños a trabajar con sus sentimientos a través de dibujos, cuentos, cartas, fotografías y otros recuerdos de la persona que ha fallecido, facilitándoles estrategias e ideas que le ayudarán en este proceso. Regálase a ese niño que está sufriendo.

Ten en cuenta que los niños más pequeños pueden necesitar la ayuda de un adulto para trabajar en el libro, mientras que los niños de mayor edad pueden utilizarlo como diario personal, para ser compartido solamente si ellos lo desean. El libro puede facilitar la comunicación entre niños y adultos con respecto a la pérdida de un ser amado.

Y por último, sólo nos queda felicitarte por estar leyendo este libro y asegurarte que será un apoyo para tu hijo, sobrino, amigo, alumno...y por supuesto, si quieres nuestro apoyo, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

Infocáncer- 900 100 036
Llamada gratuita

www.todocancer.org





“¿Sabes lo que te pasa en los pies cuando estás mucho rato 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



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.

Esta persona no podrá volver nunca. Esto es algo difícil de aceptar, pero no se puede cambiar. Puede que al principio no quieras pensar en la muerte. Quizá incluso quieras hacer como si nunca hubiese sucedido. Durante los primeros días no pasa nada si lo haces. Sin embargo, por difícil que sea, necesitas aceptar que esta persona no va a volver.

El duelo es lo que hacemos cuando dejamos que esos pensamientos y sentimientos salgan fuera de algún modo. Si te lo guardas todo dentro, te sentirás peor.



Para empezar a sentirte mejor tienes que dejarte ayudar por las personas que están a tu alrededor. Ellas te darán el cariño que necesitas.



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 mal el hecho de sentirte feliz y disfrutar jugando. No te preocupes, tienes derecho a ser feliz y sobre todo, tu ser querido desea que lo seas.

Dibuja 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.



No te asustes con las “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 un adulto que te pueda abrazar cuando te sientas tan triste.... También puedes abrazarte a un amigo, a un juguete o a tu mascota.

Escribe o dibuja lo que sientes cuando alguien te abraza o está junto a ti.



No es culpa tuya

Si piensas que, de alguna forma, fuiste tú la causa de que el ser querido enfermase y muriese ¡No es cierto! . Tú no tienes la culpa. Si a pesar de todo te sientes culpable, habla de ello con alguna persona mayor. Puede ayudarte.



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



Quizá te ayudaría contar a la persona que ha muerto aquello que te preocupa o te hace sentir culpable ¿Por qué no le escribes una carta? Si no sabes qué escribir, puedes contarle por qué estás enfadado. Aprovecha para pedirle perdón, perdónale tú también.



Querido quiero decirte

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Adiós.....

¿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.



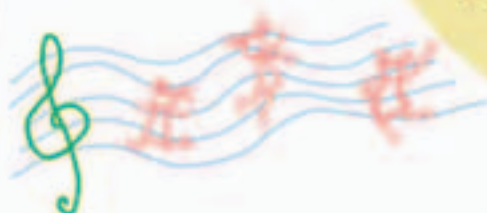
hora lo importante es que la rabia vaya desapareciendo o disminuyendo poco a poco para que tú te sientas mejor... ¿se te ocurre alguna cosa para conseguir estar menos enfadado?

Algunas cosas que nos ayudan a estar menos enfadados son:



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 pateando. No sabe muy bien por qué pero se sintió mejor.

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.



Ana sentía mucha rabia, llevaba días que todo la irritaba hasta su amiga Marta le 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.



¿Has descubierto tú alguna forma de sentirte menos rabioso?
¿Te gustaría contárnosla?

Recuerda a la persona que ha muerto

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



Pero, aunque ya no pueda estar contigo, siempre te quedarán los recuerdos. Habla de ella, di su nombre, mira fotos y recuerda los momentos divertidos que pasasteis juntos.

Tu pequeño álbum de fotos o de dibujos.

¿Por qué no pegas aquí tus fotos favoritas en las que estés con la persona que ha muerto? También puedes hacer dibujos.



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 ha muerto. 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.

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 las tuyas (p.ej, mi amigo Alberto, ...)

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Deja que los demás te ayuden

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

Recuerda que 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 a comentarles cómo te pueden ayudar.

Firma en una o dos adultas que te rogan sentir querido y seguro. Habla con ellos.

Me siento bien cuando hablo con porque

Me gusta estar con porque



Seguramente tus amigos y compañeros te ayudarán 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 saben qué decirte o cómo comportarse contigo. Ayúdales a comprender que sigues siendo el mismo, aunque estés pasando un momento difícil. Diles cómo pueden ayudarte.

¿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.

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.

Vamos a imaginar

Imagínate que estás en (elige el lugar que más te guste)

Campo	Nube	Estrella
Playa	Desierto	Isla
Mar	Oasis	Bosque
Lago	Jardín	Selva
Montaña	Luna	Universo

Allí todo es de color (elige el color que más te guste)

Azul	Blanco	Negro
Verde	Rojo	Rosa
Amarillo	Gris	Naranja
Violeta	Dorado	Plateado

Estás (elige la actividad que más te guste)

Jugando	Durmiendo	Pintando
Leyendo	Escribiendo	Paseando
Hablando	Pensando	Estudiando



Veamos un ejemplo:

*Imagínate que estás en una estrella, allí todo es de color naranja, estás leyendo y te sientes muy bien, tranquilo y con una sensación como si alguien te estuviera abrazando...

Ahora cierra los ojos e imagínate el lugar en el que te vas a refugiar cuando las pesadillas te despierten.

No dejes que nadie decida sobre lo que sientes

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



Tu dolor es tan especial como tú.

De la misma manera que si no te sientes apenado o triste por lo que ha pasado tampoco nadie debe hacerte sentir mal o culpable por ello.

Escribe o dibuja cómo te sientes. Coloréalo.



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



lo mejor te resulta difícil estar atento en clase durante algún tiempo. Puede resultar complicado estudiar en estos momentos asignaturas como las matemáticas o la historia. Y mucho más cuando sólo eres capaz de pensar en la persona que ha muerto. Habla con algún familiar o con un hermano mayor o con tu profesor. Pídeles ayuda para continuar con tus clases sin quedarte atrás.

¿Quién puede ayudarme?

¿Que podemos hacer?



Volverás a sentirte mejor

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 por su muerte. Y cuando pienses en él, recordarás los ratos alegres que pasasteis juntos.

Escribe un cuento



Había una vez un niño que estaba muy triste porque

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Guarda bien el cuento. Léelo unos meses después y comprobarás cómo van cambiando tus sentimientos.

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 sí se pueda cumplir y puedes hacer algo para conseguirlo.

Deseo

Para lograrlo tengo que



¿Quieres contarnos algo?



ola, somos Carolina, Carmen y Belén. Hemos escrito este libro para ti y para otros chicos/as que han perdido a alguien muy especial.

Esperamos haberte ayudado a sentirte mejor, menos triste, con menos rabia, pero no sabemos si lo habremos conseguido. Nos gustaría que nos lo contases, que nos digas qué cosas te han ayudado más, las que no te han gustado y también aquellas que has descubierto por ti mismo y que te han servido para salir adelante... quizá también les puedan servir a otros chicos como tú.

Nos gustaría mucho que sigas siendo el protagonista. Necesitamos tu opinión para mejorar. ¿Qué te parece? ¿Te animas y nos escribes?



Cuéntanos

Las cosas que más me han gustado/ayudado son:

Las actividades que menos me han gustado/ayudado son:

Otras cosas que he descubierto por mi mismo y que me han ayudado

RESPUESTA COMERCIAL
Autorización Nº 006406
B.O.C. Nº17 de 13-4-84



NO
NECESITA
SELLO a
franquear en
destino



Asociación Española Contra el Cáncer
Madrid, Apartado F.D. Nº 355
28080 MADRID



Otros materiales de interés

www.todocancer.org

"Cuando estoy triste"
Editorial SAN PABLO. 2001.
editorial@sanpablo-ssp.es

"Diciendo Adiós" *
Jim and Joan Boulden

"Consejos para niños ante el significado de la muerte"
Editorial Diagonal del Grup 62 s.a. 2001

"Cómo ayudar a los niños a afrontar la muerte de un ser querido"
Manual para adultos. W. Kroen. Ed. Oniro

"Los recuerdos viven eternamente" *
Sharon Rugg, LCSW. 1997

* Estos y otros materiales los podrás encontrar en www.alfinlibros.com

Textos

Belén Fernández, Carmen Yélamos y Carolina Pascual
Asociación Española Contra el Cáncer

Ilustraciones

Isabel Nadal

Realización

Kidekom

