

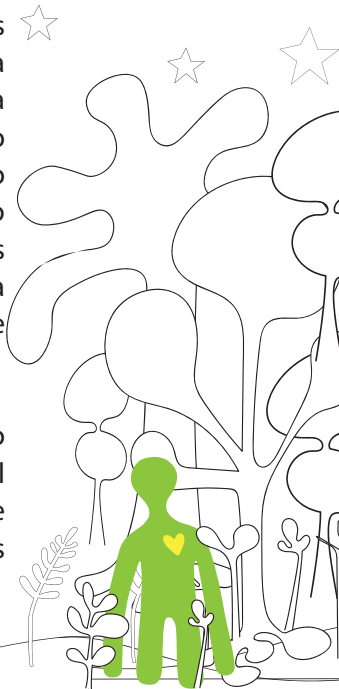
QUIENES SE ESCONDEN

hugger
island

Hay seres que se esconden. Así nos gusta nombrar las personas que no podemos ver más. Aunque hay diversos tipos de duelo, el que vamos a ayudarte a atravesar hoy, son las pérdidas humanas sea por viajes, muerte u otro tipo de situaciones.

Durante el duelo podemos sentir varias emociones como el miedo, la rabia o la tristeza, siendo esta última la más común. Depende de la interpretación que cada uno tenga frente a la pérdida, esta será más grande o más profunda, también podremos sentir rabia como ese sentimiento de injusticia por no poder verla más o miedo de seguir adelante sin ella. Sabemos que no es fácil. Te ayudaremos a atravesar esa pérdida permitiéndote sentir cada emoción y recordándote que también es válido ponerle tiempo.

A nosotros nos gusta pensar que las personas que no puedes ver más, simplemente se esconden en el corazón, no dejarán de existir adentro porque se quedan en forma de recuerdos, aprendizajes, sonrisas y cariño.



TE ACOMPAÑAMOS A APRENDER SOBRE:

- El duelo como un proceso, algo que comienza y termina.
- Cuáles emociones sientes durante el duelo.
- Las etapas que vives en el proceso y cómo las emociones ayudan a atravesar el momento.
- Cómo la tristeza ayuda a atravesar el primer paso para el duelo: la aceptación.



En Hugger Island enseñamos a ponerle inteligencia a las emociones a través del diseño de objetos y experiencias. Somos un emprendimiento social que sabe el potencial del amor para transformar.



5. Cómo acoger la sensación que tengas, ayuda a permanecer cerca de quienes más quieres, así no puedas verlo.

6. Cómo la adaptación ayuda a retomar la vida de una manera distinta.

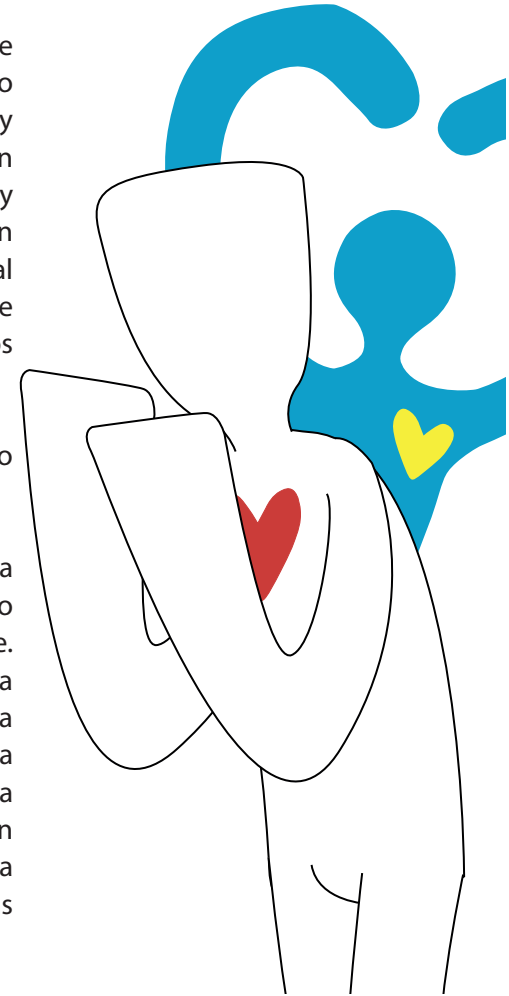
PREPÁRATE PARA COMPARTIR LO APRENDIDO:

Queremos brindarte preguntas claves de doble vía, como si estuvieras hablando con un amigo, de manera tranquila y fluida. En ocasiones la comunicación entre padres o profesores, con niños y estudiantes, se dificulta con la aparición de preguntas en una sola vía y el temor al juicio o al regaño no permite que se pueda hablar abiertamente sobre los sentimientos.

Recuerda que no hablamos de algo malo o bueno, solo útil o perjudicial.

Hablar de quienes más extrañamos a veces no es fácil, te invitamos a hacerlo poniendo el corazón por delante. Apóyate en esa fuerza del amor para enfocarte en los buenos recuerdos, para tener paciencia cuando la rabia, la tristeza o el miedo aparezcan. Para ayudarles a otros a ver lo que pueden aprender de ello y por último a agradecer las vidas que pasan por las nuestras y las llenan de alegría.

Permítete y permíteles sentir las emociones que aparezcan. Recuerda que es importante que salgan de adentro, a veces las palabras sobran y lo que se necesita es compañía o escucha. Permitirles expresar lo que sienten, incluso si no están atravesando por una pérdida habla de ello, prepara el terreno, a todos nos pasa, la muerte y los cambios son una etapa natural de estar vivo, así que puedes brindarles herramientas para momentos que a veces, no son tan fáciles de vivir



Te invitamos a acoger esas emociones que sientes ante un momento de pérdida, identificarlas te permitirá descubrir cómo eres en momentos difíciles. ¿Qué es lo que más extrañas de esa persona? ¿Qué sientes cuando más la extrañas? Si te responde que rabia, pregunta... y cuando tienes rabia ¿que sientes en tus brazos? ¿Con el miedo, las piernas te tiemblan como gelatina? ¿Te falta energía cuando te sientes triste?. Conversar es una buena técnica para entender que sientes por dentro y un Abrazador un buen amigo para el proceso.



En los tiempos que verás a continuación, encuentras los temas en el vídeo:

- ▶ ¿Qué emociones se experimentan durante el duelo? 0:25
- ▶ La primera etapa del duelo 1:15
- ▶ Segundo paso del duelo como proceso 2:23
- ▶ ¿Qué significa la adaptación en el duelo? 3:30
- ▶ ¿Cómo entender el proceso del duelo? 4:02

JUGUEMOS EN LA ISLA:

QUIENES SE ESCONDEN:

Colorea los Abrazadores que están escondidos, parece que no están, pero sabemos que podrás encontrarlos.



ACEPTAR:

Te invitamos a recordar esos seres que ya no están contigo o se encuentran lejos, dibújalos y trae esos hermosos recuerdos. Junto a Bonga, el Abrazador de la jungla, aprenderás a sentir cerquita a esas personas que ya no están y que se camuflan en tus recuerdos pero siempre están en tu corazón.



ACOGER:

Escribe aquellos recuerdos y aprendizajes de aquellos seres que ya no están contigo que más felicidad te producen en el corazón. Recordar la felicidad y como se quedan en ti en forma de recuerdos y aprendizajes permite agradecer su vida y honrar su presencia en la tuya.

A large rounded rectangle with a black border, containing 15 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle.

ADAPTAR:

Esta actividad habla de adaptarse, regálense 6 momentos juntos: un helado, tiempo libre para ir al cine, 5 minutos para sentir tu respiración, tú más que nadie sabes cuáles son esas cosas que te traen momentos de felicidad y que permiten sentir que la vida continua.

