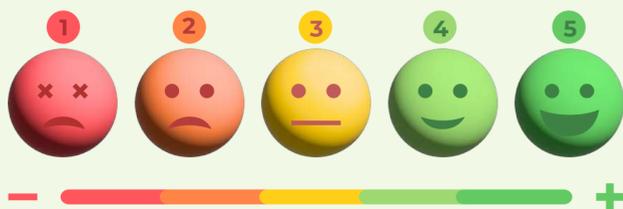


## Cápsula 19: Qué decir en lugar de “No llores”

¿Te gustó el audio de Juega Conmigo esta semana sobre “Que decir en lugar de -No llores-”?

Califícalo del 1 al 5, donde 1 es lo más bajo y 5 lo más alto.



¿Qué fue lo que aprendiste del audio?



Cuéntanos

---



---



---



---

## Actividad 1 Línea de tiempo

0 a 12 meses



### Objetivo:

Recuerda que cada proceso de duelo es diferente, cada participante vive su proceso de manera diferente por lo cual invita a respetar las diferentes aportaciones.



Se creará una línea del tiempo desde que él bebe ha nacido hasta la fecha, en el cual se le invita a la madre, padre o cuidador a plasmar las pérdidas que se han tenido desde que él bebe nació. Por ejemplo: pérdida de algún ser querido, pérdida de mascota, debajo de cada pérdida colocaran la emoción principal que se manifestó en esos momentos y en la parte inferior el aprendizaje que adquirieron gracias a esta pérdida.



La madre, padre o cuidador tomará a su bebe en brazos realizará contacto visual y le compartirá estas pérdidas, por ejemplo:

“Hola bebe, te quiero compartir una pérdida que viví recientemente

Fue cuando perdí... (colocar la pérdida).

Me sentí... (colocar la emoción que experimento) por algún tiempo

Sin embargo, aprendí (poner aprendizaje que ha adquirido)

y eso me hace sentir (Poner como se sintió)



### Posibles evidencias a entregar:

Comparte una fotografía de la actividad con tu facilitador

# Actividad 2

1 a 5 años

# Aviones mensajeros



## Objetivo:

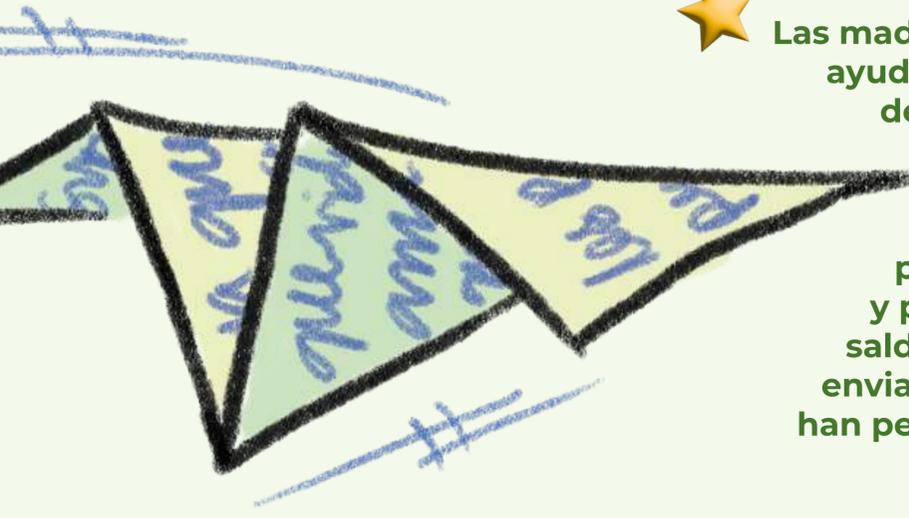
Procura que al aventar el avión la niña o niño se despida de este objeto.

## ¿Qué necesitas?

Procura que al aventar el avión la niña o niño se despida de este objeto.



Las madres, padres o cuidadores con ayuda del facilitador/a harán aviones de papel, se pedirá a las niñas y niños que en estos aviones dibujen algún mensaje para aquello que han perdido, se pueden realizar más de un avión y para finalizar la actividad saldremos a un lugar despejado y enviaremos este mensaje a lo que han perdido



# Actividad 3

3 a 5 años

# Cartas con amor



## ¿Qué necesitas?

Hoja de papel, hoja blanca, colores, cintas de colores, tijeras, pegamento, una cajita



Se pide a la madre, padre o cuidador que realicen una carta para aquello que han perdido (persona, situación, mascota u objeto) con el apoyo del facilitador se explicaran brevemente las partes de una carta (fecha, saludo y despedida) las niñas y niños expresaran a través de dibujos como se sienten y que desean para lo perdido.



La facilitadora o el facilitador mencionara que en situaciones de duelos o perdidas debemos de respetar el sentir de nuestros hijas e hijos, así como su forma de expresarlo.



Para finalizar quienes así lo deseen compartirán su carta y se pide colocarla en un buzón el cual decoraran con dibujos o recortes.



Evidencia de actividad: Comparte con tu facilitadora una fotografía de la caja, sobre o bote que se haya decorado. Así también, si es que la niña o niño quiere compartir la carta que haya realizado, tomarle la evidencia.



¿La actividad te apoyo para mejorar tu estado de ánimo?

- a) Si
- b) No
- c) Un poco

¿Qué sensación te generó el haber hecho esta actividad?

- a) Tranquilidad
- b) Paz
- c) Tristeza
- d) Otra
- e) No sé

Posibles evidencias a entregar:

Comparte con tu facilitador una foto de la carita que te agrado realizar y no olvides colócarle el nombre de la emoción que te recuerda.

Recuerda que es importante compartir la crianza de niñas y niños en pareja.

Es una labor de dos.

## Tips o recomendaciones:

Es importante que el padre o cuidador hombre acompañe el desarrollo de su hija o hijo. Para ir tomando un rol más activo puedes ir realizando con tu pareja actividades cotidianas como: jugar juntos en familia (inventar historias con finales divertidos o inesperados), elegir los alimentos que tomará la familia, acompañarles a la escuela, asistir a las reuniones de la escuela. Son acciones que pueden realizarse de manera conjunta.