

El Árbol de los Recuerdos

Cuaderno para niños y niñas en duelo

Para cuando alguien muy querido murió: entender qué pasó, cuidar lo que siento y guardar sus recuerdos

Raíces
lo que me dejó

Hojas
mis recuerdos

Clima
lo que siento

Charcos
pena y juego

Este cuaderno es de: _____

Lo hago pensando en: _____

Fecha de inicio: _____

PARA EL ADULTO QUE ACOMPAÑA

Cómo usar este cuaderno

Este cuaderno es para niños y niñas de 5 a 12 años que viven la muerte de alguien muy querido: una persona de la familia, una amistad o una mascota. Es un apoyo para conversar, no una tarea que haya que terminar.

Antes de empezar

- **Léalo primero**, para sentirse tranquilo/a con el lenguaje que usa.
- **Deje elegir** qué páginas hacer y en qué orden. Nada es obligatorio; una página puede dejarse a medias.
- **Siéntese al lado**, sin dirigir. Bastan 10 a 20 minutos.
- **No corrija ni interprete** dibujos y escritos: pregunte «¿me cuentas de tu dibujo?».
- Las etiquetas 5–8 años (más dibujo; usted puede leer y escribir lo que dicte) y 9–12 años (más escritura) orientan, no limitan.
- Es esperable que un día quiera llorar y al siguiente jugar. Ambas cosas son parte del duelo.

Decir la verdad con palabras simples

Los eufemismos suelen confundir o asustar (miedo a dormirse, esperanza de que vuelva). Un lenguaje claro y cariñoso protege más.

En vez de…	Mejor decir…
«Se durmió.»	«Murió. Su cuerpo dejó de funcionar: ya no respira, no siente ni le duele nada. Dormir es distinto: cuando dormimos, el cuerpo sigue funcionando y despertamos.»
«Se fue de viaje» o «nos dejó».	«Murió y no va a volver, aunque lo extrañemos mucho.»
«Estaba enfermito.» (sin más)	«Tenía una enfermedad muy grave, distinta a un resfrío, y los médicos no pudieron curarla.»
«Está en el cielo.» como única explicación	Primero lo que pasó en el cuerpo; después, si su familia lo cree: «En nuestra familia creemos que…».

Su ritmo, sus creencias

Puede preguntar lo mismo muchas veces: es su forma de comprender. Responda con calma y diga «no lo sé» cuando sea cierto. Las creencias espirituales de su familia se comparten con cariño, como creencias de la familia, después de explicar qué le pasó al cuerpo.

Si fue una mascota

El duelo por un animal querido es igual de real. Evite «era solo un perro». Este cuaderno sirve del mismo modo: donde dice «esa persona (o mascota)», el niño o niña escribe quién fue.

IMPORTANTE

Si la muerte fue repentina, violenta o por suicidio, si hay imágenes, pesadillas o miedos que no ceden, o si observa las señales de alerta de la página 29, consulte con un profesional de salud mental. Este cuaderno es un recurso de apoyo y no reemplaza la evaluación ni la terapia.

ANTES DE EMPEZAR

Bienvenido/a al Árbol de los Recuerdos

Este cuaderno es para cuando alguien muy querido murió. Puede ser una persona de tu familia, un amigo o una amiga, o una mascota. Cuando alguien muere, es normal sentir muchas cosas, y también es normal tener preguntas. Aquí vas a entender qué pasó, cuidar lo que sientes y guardar sus recuerdos.



Las cinco partes de nuestro árbol

1. **La tierra**
   Entender qué pasó y qué es la muerte.
2. **El clima**
   Poner nombre a lo que siento y cuidarlo.
3. **Raíces y hojas**
   Guardar mis recuerdos y despedirme a mi manera.
4. **El tronco**
   Lo que me sostiene: rutinas, personas, cuidados.
5. **Las estaciones**
   Seguir creciendo, jugando y queriendo.

Cuatro reglas para este cuaderno

1. **Tú decides.**
   Puedes elegir qué páginas hacer y en qué orden. También puedes saltarte las que no quieras.
2. **No hay respuestas buenas ni malas.**
   Lo que sientes es válido, sea lo que sea: pena, rabia, susto, alivio o ganas de jugar.
3. **Puedes parar cuando quieras.**
   Si algo pesa mucho, respira, toma agua o juega un rato. Después se lo puedes contar a un adulto de confianza.
4. **Es tu cuaderno.**
   Tú decides qué compartes y con quién.

Quien me acompaña en este cuaderno

Puedo hacerlo con: _____

Lo hago mejor cuando estoy en: _____

> Un árbol crece despacio. Este cuaderno también: no tienes que hacerlo de una vez.

LA TIERRA · ENTENDER

¿Qué pasó? Mi historia

Contar lo que pasó, con palabras claras, ayuda a que el cerebro lo entienda. Completa lo que quieras; si no sabes algo, puedes preguntarle a un adulto.

Esa persona (o mascota) muy querida se llamaba

Era mi…

Murió el día / hace…

Murió porque… (si aún no lo sé, lo puedo preguntar)

Dibújala o pega una foto

Cuando me enteré

Yo estaba en…

Lo primero que sentí fue…

Me lo contó…

Después, en mi casa cambió…

5–8 años **Dibuja dónde estabas cuando lo supiste**

9–12 años **Cuéntalo con más detalle, si quieres**

Si al contar aparecen recuerdos muy difíciles, puedes parar. Contarlo poco a poco también está bien.

LA TIERRA · ENTENDER

Cuatro verdades sobre la muerte

La muerte es difícil de entender. Estas cuatro ideas explican lo más importante, con palabras claras.

5–8 años Léelas con un adulto y colorea los dibujos. 9–12 años Subraya la que más te cuesta creer.

1 Le pasa a todos los seres vivos



Las plantas, los animales y las personas nacen, viven y algún día mueren. Es parte de la vida. Casi siempre ocurre cuando alguien es muy mayor, pero a veces pasa antes.

2 El cuerpo deja de funcionar



Cuando alguien muere, su corazón deja de latir, ya no respira ni come, no siente frío ni hambre y **no le duele nada**.

3 No vuelve



Una persona (o mascota) que murió no vuelve a estar viva, aunque la extrañemos mucho y aunque hagamos todo lo posible. Por eso duele tanto.

4 Tiene causas: no fue tu culpa



Se muere por una enfermedad grave, un accidente, la edad u otras razones del cuerpo. **Nada de lo que pensaste, dijiste, deseaste o hiciste** lo provocó.

La muerte, con mis propias palabras, es…

Algo que no sabía o me sorprendió

Además, cada familia puede tener creencias sobre lo que pasa después de la muerte. Puedes preguntarle a tu adulto qué cree tu familia.

LA TIERRA · ENTENDER

Mis preguntas

Tener preguntas es normal, y todas se pueden hacer. Marca las que te has hecho alguna vez y agrega las tuyas.



Preguntas que muchos niños y niñas se hacen

- [ ] ¿Qué le pasó a su cuerpo?
- [ ] ¿Le dolió cuando murió?
- [ ] ¿Fue por algo que yo hice o pensé?
- [ ] ¿Va a volver?
- [ ] ¿Dónde está su cuerpo ahora?
- [ ] ¿Me voy a morir yo?
- [ ] ¿Se va a morir alguien más de mi familia?
- [ ] ¿Quién me va a cuidar?
- [ ] ¿Puedo hablar de esa persona (o mascota)?
- [ ] ¿Es normal reírme o jugar?

Mis propias preguntas

¿A quién se las puedo hacer?

Mamá · Papá · Un abuelo o abuela · Un tío o tía · Mi profesor/a · Mi psicólogo/a · Otro: _____

Si nadie sabe la respuesta

A veces los adultos tampoco saben. Decir «no lo sé» también es una respuesta honesta. Puedes pedir: *«Si lo averiguas, ¿me lo cuentas?»*

PARA EL ADULTO

Responda con verdad y con palabras simples, sin adornar. Sobre la propia muerte puede decir: «Todas las personas mueren algún día, casi siempre cuando son muy mayores; lo más probable es que tú vivas muchísimos años». Ante «¿quién me cuidará?», nombre personas concretas.

LA TIERRA · ENTENDER

¿Verdadero o falso?

Hay ideas sobre la muerte que muchas personas creen, pero no son ciertas. Marca lo que crees y luego compara con un adulto.

5–8 años Un adulto te lee cada frase y tú marcas. **9–12 años** Marca solo y comenta con un adulto.

Afirmación	Verdadero	Falso
1. Si me porto muy bien, esa persona puede volver.	◯	◯
2. Algo que dije o pensé hizo que se muriera.	◯	◯
3. Cuando alguien muere, su cuerpo ya no siente dolor ni frío.	◯	◯
4. Puedo seguir queriendo a alguien que murió.	◯	◯
5. Todos los seres vivos mueren algún día.	◯	◯
6. Si no lloro, es porque no me importa.	◯	◯
7. Puedo reírme y jugar aunque esté triste.	◯	◯
8. Los niños y niñas no deben preguntar sobre la muerte.	◯	◯

La que más me sorprendió o me costó fue la número…

_____

_____

¿Por qué a veces creemos ideas falsas?

Cuando pasa algo muy triste, la mente busca una razón, y a veces piensa: «tal vez fue por mí». Es muy común. Pero **los pensamientos y los deseos no hacen que alguien muera**.

Si alguna vez pensé que fue mi culpa, hoy le diría a ese pensamiento:

_____

_____

Respuestas (¡no las mires antes!): 1 F · 2 F · 3 V · 4 V · 5 V · 6 F · 7 V · 8 F

EL CLIMA · SENTIR

Mis sentimientos

Cuando alguien muere, pueden aparecer muchos sentimientos, a veces mezclados y a veces todos en un mismo día. Todos son válidos.

5–8 años Encierra las caritas que has sentido. **9–12 años** Además, escribe en la línea cuándo aparece cada una.



Pena

poco ○ ○ ○ mucho



Rabia

poco ○ ○ ○ mucho



Susto

poco ○ ○ ○ mucho



Culpa

poco ○ ○ ○ mucho



Alivio

poco ○ ○ ○ mucho



Confusión

poco ○ ○ ○ mucho



Ganas de jugar

poco ○ ○ ○ mucho



Extrañar

poco ○ ○ ○ mucho



Calma

poco ○ ○ ○ mucho

Otro sentimiento mío

Todos los sentimientos están permitidos. También el alivio (por ejemplo, si esa persona sufría), las ganas de jugar o no sentir nada por un rato.

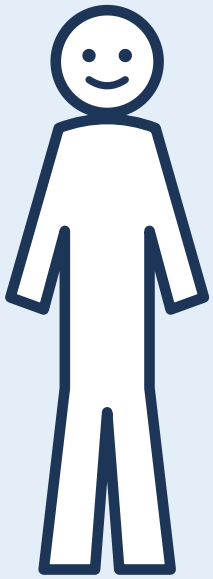
El sentimiento que más ha venido últimamente es…

Y cuando viene, mi cuerpo…

EL CLIMA · SENTIR

Mi cuerpo también siente

Las emociones se sienten en el cuerpo. Fíjate dónde vive cada una en ti: así aprendes a escucharlas.



Colorea el cuerpo según dónde sientes cada emoción:

- **Pena**
- **Rabia**
- **Susto o nervios**
- **Confusión**
- **Calma**
- **Extrañar**

Algunas personas dicen: «me duele la guata cuando extraño», «la rabia me pone calor en la cara», «la pena me pesa en el pecho».

Cosas que mi cuerpo ha sentido estos días

- [ ] Dolor de guata
- [ ] Cansancio
- [ ] Corazón rápido
- [ ] Cuesta dormir
- [ ] Poca hambre
- [ ] Ganas de llorar
- [ ] Tensión en los hombros
- [ ] Dolor de cabeza
- [ ] Nudo en la garganta
- [ ] Cuerpo pesado
- [ ] Pesadillas
- [ ] Mucha hambre
- [ ] Ganas de moverme
- [ ] Me siento vacío/a

Cuando mi cuerpo me avisa, lo que más necesita es:

Agua · Un abrazo · Moverme · Descansar · Hablar · Llorar · Jugar · Comer algo rico · Aire libre

Otra cosa que mi cuerpo necesita:

Si los dolores del cuerpo duran mucho o te preocupan, díselo a un adulto para que un médico te revise. Estar en duelo cansa al cuerpo.

EL CLIMA · SENTIR

El clima de mi corazón

El clima cambia durante el día y de un día a otro, y los sentimientos también. Durante 7 días, marca el clima que se parece a tu corazón. Puedes marcar más de uno.



Sol
tranquilo/a o contento/a



Sol y nubes
un poco de todo



Nublado
apagado/a o cansado/a



Lluvia
pena o ganas de llorar



Tormenta
rabia o susto



Arcoíris
un momento lindo

Día	Marca el clima de hoy	Lo que pasó o lo que pensé
Día 1 fecha: ____	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Día 2 fecha: ____	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Día 3 fecha: ____	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Día 4 fecha: ____	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Día 5 fecha: ____	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Día 6 fecha: ____	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Día 7 fecha: ____	○ ○ ○ ○ ○ ○	

Después de 7 días, noto que mi clima...

EL CLIMA · SENTIR

Saltar en charcos: pena y juego

Cuando llueve, muchos niños y niñas saltan en los charcos. La pena es como la lluvia: llega, moja y pasa. Entre una lluvia y otra, se puede jugar. Las dos cosas están bien.



Ratos de lluvia (pena)

Cuando llega la pena, yo…

Lo que me ayuda cuando llueve es…

Ratos de charco (juego)

Lo que más me gusta jugar es…

Lo que me hace reír es…

Permisos de charco

Marca los que necesitabas escuchar:

- ☐ Puedo jugar y estar triste el mismo día.
- ☐ Si me río, no significa que lo quiero menos.
- ☐ Puedo pasar de la pena al juego, y del juego a la pena.
- ☐ No tengo que estar triste todo el tiempo para demostrar que lo quiero.

5–8 años **Dibújate saltando en un charco**

Recuerda: jugar no es olvidar. Puedes jugar, reírte y seguir extrañando a esa persona (o mascota).

EL CLIMA · SENTIR

Cuando la pena o la rabia crecen

A veces un sentimiento se hace enorme, como una ola. No se trata de que desaparezca, sino de calmarlo un poco. Marca las herramientas que te gustaría probar.



Huelo la flor, apago la vela

☐

Respiro lento por la nariz, como oliendo una flor. Soplo despacio por la boca, como apagando una vela. Lo repito 5 veces.



Limón y muñeco de trapo

☐

Aprieto los puños y los hombros como si exprimiera un limón. Luego suelto todo y quedo blandito como un muñeco de trapo.



El frasco de la calma

☐

Con un adulto lleno un frasco con agua y brillantina. Lo agito y miro cómo baja mientras respiro despacio. Así se calma mi mente.



Mover el cuerpo

☐

Correr, saltar, bailar, empujar la pared muy fuerte o golpear un cojín. La rabia necesita moverse.



Dibujar o rasgar

☐

Garabateo mi rabia o mi pena en un papel. Después lo puedo guardar, arrugar o rasgar en trocitos.



Buscar a alguien

☐

Pido un abrazo, cuento lo que siento o le digo a un adulto: «Necesito ayuda para calmarme».

Mi plan para cuando la ola crece

1. Paro
Me detengo. Siento mis pies en el suelo.

2. Respiro y elijo
Uso una herramienta de esta página.

3. Busco a alguien
Cuento lo que me pasó.

Sí puedo

Golpear un cojín, gritar en un lugar seguro, correr, llorar, rasgar papel, pedir ayuda.

Aunque tenga rabia, no está bien

Hacerme daño o dañar a otros, o romper cosas de otras personas. Si tengo ganas, avisar a un adulto.

Mis 3 herramientas favoritas

_____

_____

_____

Mi lugar para calmarme (real o inventado)

_____

_____

_____

EL CLIMA · SENTIR

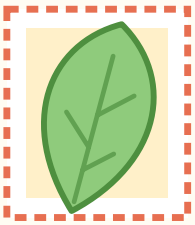
Lo que me gustaría decirle

Aunque esa persona (o mascota) ya no pueda escucharme, puedo decirle lo que siento. Escribir una postal es una forma de seguir en contacto con mi cariño.

Te extraño cuando… | Me acuerdo de que… | Lo que no alcancé a decirte es… | Gracias por… | Hoy me pasó que… | Ojalá pudiera contarte…

5–8 años Dibuja tu mensaje y un adulto escribe lo que le quieres decir. **9–12 años** Escríbelo tú.

Querido/a _____ :



Para:

Dónde la recuerdo: (mi corazón, el jardín, un lugar especial…)

Mi dibujo para acompañar la postal

Con mi postal quiero…

- ☐ Guardarla en mi caja de recuerdos
- ☐ Leerla en voz alta
- ☐ Llevarla a un lugar especial
- ☐ Compartirla con alguien

Puedes escribir muchas postales, cuando tengas ganas. No hay que enviarla a ningún lado: sirve escribirla.

EL CLIMA · SENTIR

Mis preocupaciones

Después de que alguien muere, es común preocuparse: «¿le pasará algo a alguien más?», «¿quién me cuidará?». Preocuparse es una forma de cuidarnos, pero pesa. Aquí las pones afuera.

Preocupaciones que a veces tengo

- ☐ Que alguien más de mi familia se muera
- ☐ Que quien me cuida se enferme
- ☐ Olvidar cómo era esa persona
- ☐ Que me pase algo a mí
- ☐ Que todo cambie en mi casa
- ☐ Que nadie más se acuerde de ella



La cajita de preocupaciones

1. Escribe cada preocupación en un papelito (o en una nube de abajo).
2. Guárdala en una caja con tapa: no tienes que cargarla todo el día.
3. Elige un momento con un adulto (unos 10 minutos) para abrir la caja y conversar.

Preocupación 1

Preocupación 2

Preocupación 3

Mi preocupación más pesada

Lo que me preocupa:	Lo que sé que es cierto:	Lo que puedo hacer:

Hoy mis preocupaciones pesan…

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada Muchísimo

PARA EL ADULTO

Ayude a separar «lo que me preocupa» de «lo que sé que es cierto» con datos honestos y concretos, sin prometer lo que no puede asegurar. En vez de «no te va a pasar nada», puede decir: «Casi todas las personas viven muchos años, y los adultos que te cuidamos estamos haciendo todo lo posible por estar bien». Usar la cajita como ritual con hora fija ayuda a contener la ansiedad.

EL CLIMA · SENTIR

¿Quién me cuida si…?

Los planes ayudan a estar más tranquilo/a: «si pasa esto, hacemos esto otro». Completa este plan junto a un adulto de confianza.

Si pasa…	Entonces… (quién me cuida y qué hacemos)
Si me siento muy triste o asustado/a en el colegio…	
Si me da miedo en la noche o tengo pesadillas…	
Si me enfermo…	
Si quien me cuida se enferma o no puede venir a buscarme…	
Si algo me hace sentir en peligro…	
Si: _____	

Mis adultos de confianza

♥ _____ tel. _____

♥ _____ tel. _____

♥ _____ tel. _____



Mi familia y yo podemos pensar juntos quién me cuidaría, para estar preparados.

Si alguien me hace daño o me hace sentir en peligro

Se lo cuento de inmediato a un adulto de confianza. También puedo llamar al **Fono Niños 147** (gratis, de Carabineros): ahí me escuchan y me ayudan.

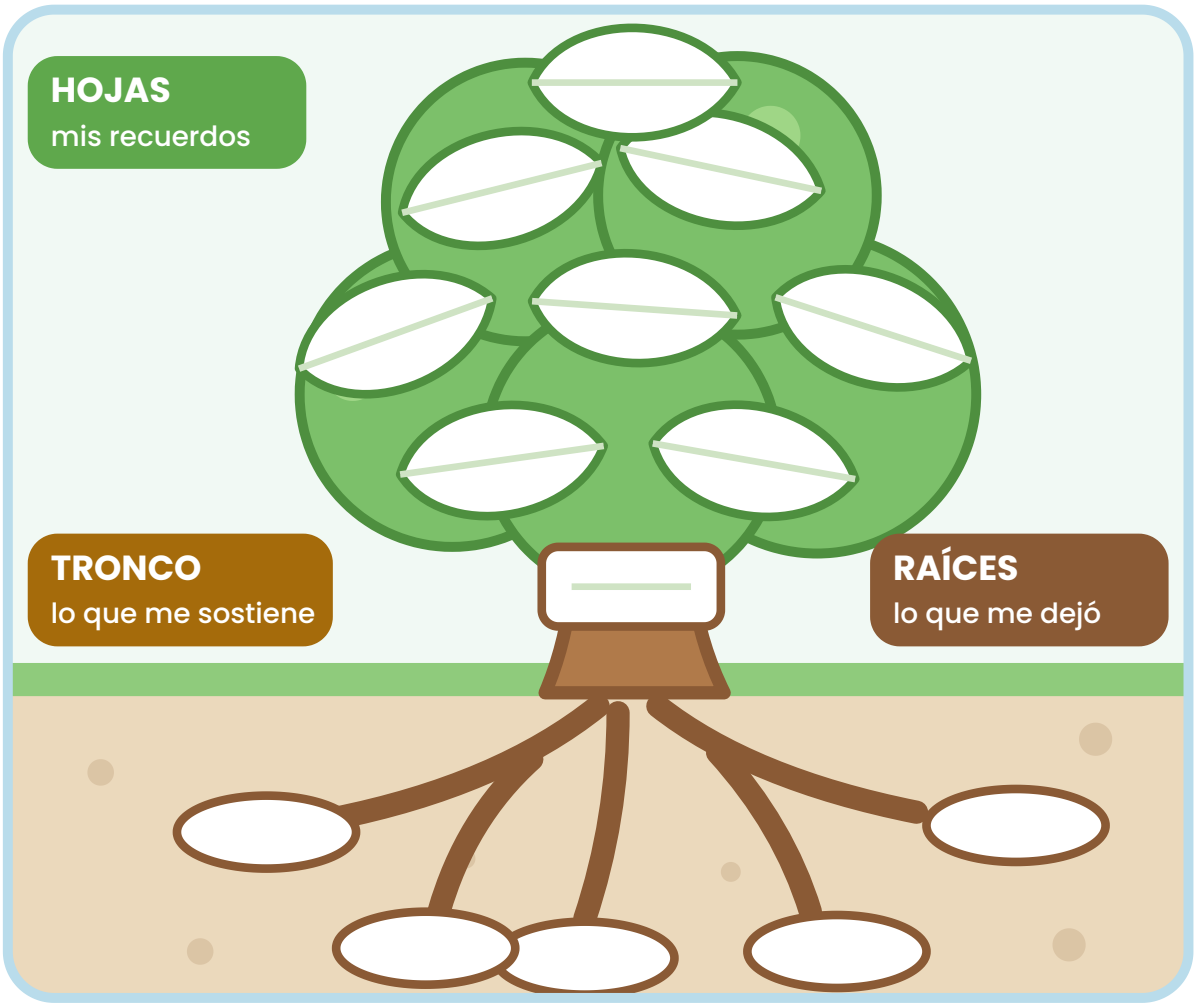
PARA EL ADULTO

Un plan concreto («si pasara X, haríamos Y») reduce el miedo a nuevas pérdidas. Complételo con nombres y teléfonos reales, sin dramatizar. Si el miedo a que otros mueran interfiere con dormir, ir al colegio o separarse de usted, consulte.

RAÍCES Y HOJAS · RECORDAR

El árbol de los recuerdos

Un árbol tiene hojas, un tronco firme y raíces que lo sostienen. Así también guardamos a las personas que queremos. Completa tu árbol: escribe el nombre en el tronco y cada recuerdo en una hoja.



Raíces: lo que me dejó

Lo que me enseñó, cosas que hago como ella/él…

Tronco: lo que me sostiene

Lo que sigue firme aunque duela…

Hojas: mis recuerdos

Mi recuerdo favorito es…

PARA EL ADULTO

Las raíces representan lo que la persona fallecida dejó en el niño o la niña (valores, gustos, formas de hacer): una forma sana de mantener el vínculo con quien murió, en lugar de «olvidar para seguir adelante».

RAÍCES Y HOJAS · RECORDAR

Mi caja de recuerdos

Una caja de recuerdos es un lugar real donde guardo cosas que me hacen pensar en esa persona (o mascota). Es un tesoro que puedo abrir cuando quiero.



Cómo hacerla

1. Elijo una caja (de zapatos, una lata, un cofre).
2. La decoro a mi gusto: colores, stickers, su nombre.
3. Escojo mis tesoros y los pongo dentro.
4. Decido dónde guardarla y quién puede abrirla.

Cosas que puedo guardar (marca las que quieras)

- ☐ Una foto
- ☐ Una carta o postal
- ☐ Una entrada o un boleto
- ☐ Una hoja o una flor seca
- ☐ Un mensaje de otra persona
- ☐ Un dibujo mío para ella/él
- ☐ Algo suyo (un gorro, un collar, un pañuelo)
- ☐ Algo con su olor
- ☐ Una canción escrita

Dibuja lo que pondrás dentro de tu caja

Mi caja va a estar en…

Puede abrirla…

Mi tesoro más importante es…

Si aún no quieres armar la caja, no pasa nada. Puedes empezar con un solo objeto, o hacerla más adelante.

RAÍCES Y HOJAS · RECORDAR

Mi mapa de recuerdos

Los recuerdos viven en muchos lugares: en un sabor, en una canción, en una frase. Completa tu mapa con todo lo que te hace acordarte de esa persona (o mascota).

Lugares
donde íbamos o donde la/lo recuerdo

Comidas y olores
lo que le gustaba, lo que cocinaba

Canciones y sonidos
su voz, su risa, sus canciones

Frases y bromas
lo que decía o lo que nos hacía reír

Juegos y paseos
lo que hacíamos juntos

Lo que hago hoy que me la/lo recuerda
algo mío que se parece a ella/él

Si tuviera que elegir un solo recuerdo del mapa para guardar siempre, sería…

Hay recuerdos que hacen sonreír y otros que hacen llorar. Puedes tener los dos a la vez.

PARA EL ADULTO

Recordar activamente (con objetos, olores, música, historias) es una forma sana de mantener el vínculo con quien murió. Anime a contar anécdotas y a compartir recuerdos con otros familiares.

RAÍCES Y HOJAS · RECORDAR

Recuerdos lindos y recuerdos difíciles

Todos los recuerdos importan, incluso los que traen pena. No tienes que contar detalles dolorosos: solo lo que quieras.

Recuerdos que me abrigan

Un recuerdo que me hace reír:

Un día normal con ella/él que me gustó:

Algo que aprendí con ella/él:

Recuerdos que traen pena

Un recuerdo que me da pena:

Algo que me gustaría haberle dicho o hecho:

Algo que me cuesta recordar:

Recuerdos mezclados (lindos y tristes a la vez)

Un recuerdo así es...

Cuando lo recuerdo, siento...

5–8 años **Dibuja un recuerdo lindo que quieras guardar**

Si un recuerdo te da mucho miedo o vuelve una y otra vez, cuéntaselo a un adulto o a tu psicólogo/a. No tienes que cargarlo solo/a.

Para el adulto: tras una muerte repentina o violenta, imágenes que reaparecen, pesadillas o evitación intensa requieren evaluación profesional.

RAÍCES Y HOJAS · RECORDAR

Hojas para recortar

Recorta cada hoja por la línea punteada, escribe o dibuja un recuerdo en ella y pégala donde quieras: en tu árbol de la página 16, en tu caja de recuerdos o en un árbol de cartulina en tu pieza.

5–8 años Dibuja el recuerdo en la hoja; un adulto puede recortar. **9–12 años** Escribe una frase.

Un recuerdo:

Un recuerdo:

Un recuerdo:

Un recuerdo:

Un recuerdo:

Un recuerdo:

Un recuerdo:

Un recuerdo:

RAÍCES Y HOJAS · RECORDAR

Mi ritual de despedida

Un ritual es algo que hacemos con cariño para despedirnos. Hay funerales o velorios, y también puedes inventar tu propia despedida, incluso si no pudiste ir.

¿Cuál me gustaría hacer?

Marca una o varias:

- ☐ Encender una vela
- ☐ Hacer un dibujo o una carta
- ☐ Visitar un lugar especial
- ☐ Poner su foto en un lugar especial
- ☐ Un minuto de silencio
- ☐ Plantar una planta o un árbol
- ☐ Armar una lista de sus canciones
- ☐ Cocinar algo que le gustaba
- ☐ Decir unas palabras en voz alta
- ☐ Otra: _____



Mi plan de despedida

Mi ritual será…

¿Dónde?

¿Cuándo?

¿Quién me acompaña?

Lo que voy a necesitar:

Si hay un funeral o velorio (o si lo hubo)

- Puedo preguntar qué va a pasar, qué voy a ver y quién va a estar.
- Puedo decidir si voy o no; nadie me obliga.
- Puedo llevar un dibujo, una carta o una flor.
- Alguien de confianza me acompaña todo el rato.
- Puedo salir a respirar cuando lo necesite.
- Es normal ver a otros llorar, y a otros reír o conversar.

5–8 años **Dibuja tu despedida**

Si no pude ir o me lo perdí, me gustaría…

PARA EL ADULTO

Los niños pueden participar en rituales sin edad mínima, con preparación (qué verán, quiénes estarán, que verán llorar), un acompañante fijo y libertad para salir. Si no participó, un ritual propio cumple la misma función.

EL TRONCO · SOSTENERME

Lo que sigue igual

Cuando alguien muere, parece que todo cambia. Pero hay muchas cosas que siguen. Ponerlas en un cofre ayuda a sentir que hay suelo firme bajo los pies.

Sigue igual

- [ ] Mi casa
- [ ] Mi colegio
- [ ] Mis amigos y amigas
- [ ] Mis abuelos y otros familiares
- [ ] Mi cumpleaños
- [ ] Mis juegos favoritos
- [ ] Que me cuiden y me quieran
- [ ] Mis horas de comer y dormir
- [ ] Mi cariño por esa persona (o mascota)

Otras cosas que siguen:

Cambió

- [ ] Alguien ya no está en casa
- [ ] Algunos días hay más pena
- [ ] Otros adultos están más tristes
- [ ] Cambian algunas rutinas
- [ ] Hay silencios o lugares vacíos

Otras cosas que cambiaron:

Aún no sé

- [ ] Cómo será mi próximo cumpleaños
- [ ] Cuándo se me va a pasar la pena
- [ ] Cómo va a ser la casa ahora

Lo que aún no sé:

Mi cofre de cosas que siguen firmes



Las 3 cosas más importantes que NO han cambiado para mí son…

Lo que me gustaría que en mi familia siguiera igual, siempre, es…

PARA EL ADULTO

La previsibilidad protege a los niños en duelo. Ayude a hacer un «inventario» de lo que continúa (rutinas, personas, lugares) y a nombrar lo que cambió sin ocultarlo. Lo desconocido puede convertirse en preguntas concretas.

EL TRONCO · SOSTENERME

Mi día y mi semana

Cuando alguien muere, saber qué va a pasar cada día da tranquilidad. Las rutinas son como el tronco: me sostienen. Completa con un adulto cómo es mi día y mi semana.

Mi día

Me levanto
hora:

Colegio
hora:

Juego
hora:

Comida
hora:

A dormir
hora:

Mi semana

Semana tipo	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Colegio y tareas							
Tiempo de juego							
Tiempo de cariño							
Para recordar (si quiero)							

«Tiempo de cariño» es un rato cada día para abrazos, conversar, un cuento o jugar con un adulto. «Para recordar» es opcional: unos minutos con fotos, la caja o una vela.

Mi ritual de buenas noches

Lo que hacemos siempre antes de dormir:

Algo que espero con ganas cada semana

Un rato del día en que me siento más tranquilo/a es…

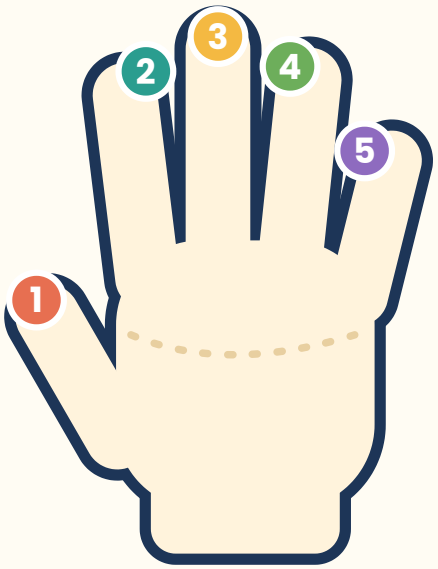
PARA EL ADULTO

Restablecer las rutinas (comidas, sueño, colegio, juego) es una de las ayudas más eficaces tras una pérdida. Avise con tiempo los cambios. Deje un espacio diario de cariño sin pantallas y otro, opcional, de recuerdo.

EL TRONCO · SOSTENERME

Mi red de apoyo: la mano de mis ayudantes

Nadie tiene que estar solo/a con la pena. Cada dedo es una persona que me puede ayudar. Escribe o dibuja a cada una, o dibuja el contorno de tu propia mano.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Puede ser familia, amistades, profesores, vecinos, mi psicólogo/a o una mascota.

¿A quién acudo para qué?

Cuando necesito...	Puedo recurrir a...
Un abrazo o consuelo	
Hablar de esa persona (o mascota)	
Jugar o distraerme	
Ayuda con las tareas del colegio	
Alguien que me escuche sin dar consejos	

Personas que también extrañan a esa persona (con ellas puedo recordar)

_____

_____

Alguien a quien yo también puedo ayudar o acompañar

_____

_____

Pedir ayuda es de valientes. Si a una persona de mi mano le cuesta ayudarme, puedo acudir a otra.

EL TRONCO · SOSTENERME

Cómo me cuido

Estar en duelo cansa. Cuidarme es como regar un árbol: un poquito cada día. Marca cada día lo que hiciste por ti.

	L	M	M	J	V	S	D
Comer rico	○	○	○	○	○	○	○
Dormir y descansar	○	○	○	○	○	○	○
Moverme y jugar	○	○	○	○	○	○	○
Pedir abrazos	○	○	○	○	○	○	○
Contar cómo me siento	○	○	○	○	○	○	○
Llorar si quiero	○	○	○	○	○	○	○
Ir al colegio	○	○	○	○	○	○	○
Recordar con cariño	○	○	○	○	○	○	○

Lo que me hace bien cuando estoy triste

Un mensaje amable para mí, como se lo diría a un amigo/a

Una cosa que hoy quiero hacer por mí:

Si me siento muy mal

Si alguna vez tengo pensamientos como «no quiero seguir aquí» o «quiero hacerme daño», **se lo cuento ahora mismo a un adulto**. No es malo pensar eso, y pedir ayuda es lo correcto. También se puede llamar al ***4141** (gratis desde celular, las 24 horas).

LAS ESTACIONES · SEGUIR

Mi vida sigue

Los árboles cambian con las estaciones: pierden hojas y después echan brotes nuevos. La pena también cambia con el tiempo, aunque no desaparece de golpe. Y el cariño se queda, como las raíces.



Primavera
aparecen brotes nuevos



Verano
hay más luz y calor



Otoño
caen las hojas



Invierno
las ramas descansan

Puedo querer y también vivir

Seguir jugando, estudiando, riendo y haciendo amigos no es traicionar a esa persona. Es lo que ella (o él) querría para mí, y aun así puedo extrañarla.

Cosas lindas que hay en mi vida ahora:

Mirando hacia adelante

Algo que quiero hacer este mes:

Algo que quiero lograr este año:

Cuando sea grande, quiero recordar a esa persona (o mascota) por…

5–8 años **Dibújate dentro de un año**

Creo que a esa persona le gustaría verme…

Y me gustaría que supiera que…

LAS ESTACIONES · SEGUIR

Lo que aprendí

Llegaste al final de este cuaderno. Mira lo que recorriste: entendiste, sentiste, recordaste y te cuidaste. Cuenta qué descubriste.

Mi clima ahora



Al comparar con el primer día de mi clima (página 10), noto que…

Lo que entendí de la muerte

Lo que aprendí de lo que siento

Lo que más me ayudó

Lo que voy a seguir haciendo

Un mensaje para otro niño o niña a quien se le murió alguien muy querido:



Un mensaje para ti: lo que pasó no fue tu culpa. Puedes extrañar y jugar el mismo día. Tus recuerdos son tuyos y nadie te los puede quitar. Aunque la pena a veces vuelva, tienes raíces, hojas y personas que te quieren. Puedes volver a estas páginas cuando quieras.



CERTIFICADO

Cuidador/a de Recuerdos

Se otorga con orgullo a

_____

por entender que la muerte les pasa a todos los seres vivos y que no fue su culpa, por cuidar lo que siente, por guardar con cariño los recuerdos de _____, y por seguir jugando y creciendo sin dejar de querer.

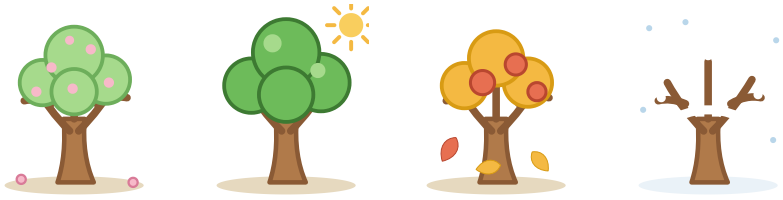
Cuidador/a de recuerdos	Adulto que me acompaña	Psicólogo/a

Fecha: _____ / _____ / _____

El árbol sigue creciendo

Terminar este cuaderno no significa que la pena se acabó: significa que tienes palabras, herramientas y personas para lo que venga. Puedes volver a estas páginas cuando quieras. Y si algún día necesitas más ayuda, pedirla es una fortaleza.

Lo que quiero recordar siempre:



PARA QUIEN ACOMPAÑA

Guía breve para el adulto

Este cuaderno abre conversaciones; lo que sostiene a un niño o niña son las respuestas de los adultos, sus rutinas estables y poder hablar de lo que siente.

Lo que ayuda

Decir la verdad con palabras simples: «murió», sin eufemismos.

Validar: «tiene sentido que sientas pena, rabia o susto».

Dejarlo oscilar entre pena y juego, sin culpa.

Sostener rutinas: comidas, sueño, colegio y tiempo de cariño.

Permitir rituales y recuerdos (fotos, cartas, caja, visitas).

Cuidarse usted: los adultos regulados regulan a los niños.

Lo que conviene evitar

Eufemismos: «se durmió», «se fue de viaje».

Minimizar: «ya pasó», «no llores», «tienes que ser fuerte».

Ocultar la verdad o excluirlo de todo por «protegerlo».

Imponer etapas o plazos para «superarlo».

Prohibir el juego o la risa.

Leer su cuaderno sin permiso.

Señales para consultar a un profesional

Pasado un mes, ninguna expresión de pena o negación persistente de la muerte; rabietas o irritabilidad intensas; aislamiento; caída marcada en el colegio; dolores físicos frecuentes; alteraciones del sueño; ansiedad ante nuevas pérdidas o por la propia muerte; culpa intensa; pérdida de interés en lo que antes disfrutaba; pensamientos muy negativos sobre el futuro; o cualquier idea de hacerse daño o de no querer vivir. Frases como «quiero irme con él/ella» siempre se toman en serio: pregunte con calma y de forma directa, escuche sin alarmarse y consulte de inmediato.

Muertes repentinas, violentas o por suicidio

Un niño puede quedar «atascado» en aspectos traumáticos (imágenes, pesadillas, juegos repetitivos, evitación). Requiere evaluación y terapia focalizada en trauma. Si la muerte fue por suicidio: explique de forma simple, sin detalles del método y sin culpar; busque apoyo especializado.

Riesgos que piden más apoyo

Falta de apoyo, inestabilidad familiar, depresión o estrés alto del cuidador, cambios drásticos tras la pérdida. Si el malestar intenso se mantiene por más de 6 meses en niños o niñas y afecta su día a día, consulte por un posible duelo prolongado.

Si necesita ayuda ahora

En Chile: ***4141** (prevención del suicidio, Minsal, gratuita desde celular, 24 h); **Salud Responde 600 360 7777, opción 2** (orientación en salud mental, 24 h); **Fono Niños 147** (Carabineros, para niños, niñas y adolescentes con amenazas o vulneración de derechos); **131** (SAMU, urgencias médicas).

Material psicoeducativo de apoyo, basado en la literatura sobre duelo infantil (Stroebe y Schut; Worden; Klass, Silverman y Nickman; Eluna, Dougy Center, Infocop). No reemplaza la evaluación ni el tratamiento profesional.

Mi espacio libre



Dibuja, pega, escribe o garabatea. Este espacio es solo tuyo.