



Cómo decir adiós desde lejos

Ayudar a los niños a decir adiós a un ser querido puede ayudarlos a procesar la situación y a lidiar con la pérdida. A continuación, brindamos algunas ideas que puede compartir con su niño al ayudarlo a decir adiós y recordar a su ser querido.

Algunas ideas que puede implementar:

- Escribir una carta y pedirle a un adulto que vaya a visitar al ser querido en el hospital que se la entregue y se la lea a su ser querido.
- Hacer un dibujo y guardarlo, o enviarlo al hospital para colgarlo en la habitación de su ser querido.
- Escribir un poema o canción que se pueda compartir en voz alta o grabarse y enviarse al hospital.
- Elegir un artículo especial que haya pertenecido a su ser querido para conservarlo. Asegúrese de que el artículo sea seguro, duradero y adecuado para la edad del niño.
- Elegir un artículo de ropa que haya pertenecido a su ser querido. Hacer una almohada con el artículo para que pueda abrazarla y acurrucarse con ella.
- Hacer una lista de cosas que aprendió de su ser querido. Probar una actividad o pasatiempo que su ser querido disfrutaba.



- Sembrar un árbol o una flor, o enterrar una cápsula de tiempo. Hacer un jardín de piedras para recordar a su ser querido.
- Mirar fotos de su ser querido. Hacer un álbum de recortes y compartir recuerdos.
- Escuchar música que le recuerde a su ser querido. Hacer una lista de reproducción de sus canciones favoritas.
- Hacer un "abrazo" trazando sus manos en un papel, y después recortar el trazado. Puede decorar sus manos o escribirle mensajes a su ser querido. Después, mida un pedazo de hilo del largo de sus brazos, de una punta del dedo a la otra. Amarre los extremos del hilo a las manos de papel. Ahora tiene un "abrazo" que puede enviarse al hospital con un adulto que vaya a visitar.

Para más información o para ponerse en contacto con un especialista en vida infantil, por favor visite: <http://ucdavis.health/childlife>