

Ayudar a los hijos a recordar a los fallecidos



Después de la muerte de un ser querido, los recuerdos aseguran que ellos continuarán viviendo en su corazón aunque ya no estén presentes. Ayudar a los niños a recordar a la persona que ha fallecido les enseñará que solo porque la muerte ha terminado una vida no tiene que finalizar esa relación. En reflejar y recordar el rol que alguien tuvo en su vida, uno puede continuar teniendo una relación con la persona fallecida.

Ideas para los momentos especiales

- Pida a familiares y amigos que compartan mensajes o recuerdos en un diario. Tener estas notas personales les ayudará a usted y a su hijo a recordar cuanto fue amado su ser querido.
- Crea un nuevo ritual o tradición para honrar y recordar al fallecido—esto es especialmente significativo durante los cumpleaños y días festivos.
- Comparta sus sentimientos sobre lo que pasó y lo que le significó su ser querido. Ser sincero con sus hijos los animará a ser honestos con usted.

Ideas para todos los días

- Ayude a su hijo(a) a coleccionar fotografías u otros artículos especiales para tener un álbum de recortes o una caja de recuerdos. Un conjunto de recuerdos ayudará a revitalizar los recuerdos de su hijo, como la apariencia de un familiar fallecido y lo que le gustaba hacer.
- Sea creativo para mantener los recuerdos. Escribir, contar historias, sembrar las flores favoritas de su ser querido y otras actividades pueden ayudar a mantener vivo el legado de una persona aun después de su muerte.
- Pida a su hijo a dibujar los recuerdos favoritos que tiene del fallecido.
- Hable seguido sobre la persona y recuerde a sus hijos lo tanto que la persona fallecida los amaba.
- Mantenga en un diario para documentar su trayecto del duelo y anime a su hijo a hacer lo mismo. Escribir es una buena herramienta para ayudar a las personas a sanar de eventos emocionales, estresantes o traumáticos.

Lectura adicional:

- *The Memory String* de Eve Bunting
- *I Will Remember You* de Laura Dower

Referencias:

- Marquess, A. (2014, December 8). Family Traditions - Remembering a Loved One Who Died. Retrieved July 1, 2015, from <http://creativewithkids.com/family-tradition-remembering-a-loved-one-who-died/>
- Williams, L. (2013, January 25). Memorials Large and Small: Real People Remembering Loved Ones. Retrieved July 1, 2015, from <http://www.whatsyourgrief.com/remembering-someone-who-has-died/>

