WONDERSPACE BLUE

Sobrellevar

ENCONTRAR ALGO QUE HACER CON LOS SENTIMIENTOS

El duelo viene acompañado de muchas emociones intensas. A veces esto se manifiesta como tener un montón de energía, y otras veces como casi ninguna. Podrías alternar entre mucha y poca energía, o entre sentir enojo y tristeza. Aquí tienes algunas ideas para liberar esa energía de tu cuerpo o ayudar a que tu cerebro se calme.

	Para Niños	Para Adolescentes
Haz algo con palabras:	Cuéntale a alguien cómo se siente tu duelo, o escribe sobre lo que desearías poder decir.	Intenta llevar un diario, hablar con un amigo, mentor, o alguien más en quien confíes, o escribir una carta a tu persona.
Haz algo sin palabras:	Haz arte tan grande como lo que sientes hoy. Usa papel grande o pequeño, o intenta usar ambas manos.	Intenta dibujar, hacer un collage, pintar o hacer una lista de reproducción sobre la persona que falleció o cómo se siente tu duelo hoy.
Mueve tu cuerpo:	Haz un circuito de obstáculos con tiza en la acera, organiza un concurso de lanzamiento a distancia (lanzando objetos suaves lejos de las personas), ve a un campo de bateo o lanza globos de agua.	Haz algo que requiera mucha energía rápidamente, como jugar al fútbol, boxear o levantar pesas. O intenta involucrar tu cuerpo lentamente, como estirándote o usando una tabla de equilibrio.
Haz algo enfocado:	Haz una actividad con varios pasos, como una manualidad o un kit de construcción.	Haz algo que te distraiga y requiera concentración, como una nueva receta, un kit de manualidades o un rompecabezas.
Ponte cómodo:	Encuentra cosas que te hagan sentir tranquilo y seguro, como peluches, mantas favoritas o pijamas.	Encuentra cosas que hagan que tu cuerpo se sienta cómodo. Prueba una manta con peso, ropa suave o artículos aromatizados que te gusten.