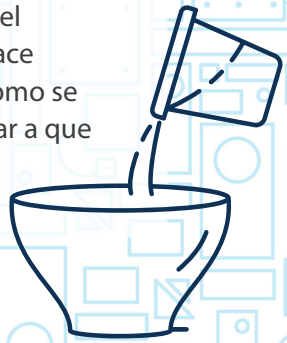
WONDERSPACE BLUE

Honor

CONECTANDO Y LIBERANDO RECUERDOS

Cómo usar este papel e ideas para considerar
Este papel se disolverá cuando se coloque en agua. Puedes usarlo de cualquier manera que te parezca útil. Aquí tienes algunas ideas sobre cómo puedes usar este papel.

- **Escribe una carta a tu persona:** Piensa en lo que desearías haberle dicho a tu persona o en lo que quieres decirle ahora. Dile a tu persona lo que extrañas de estar con ella o lo que ha pasado desde que falleció. También puedes hacer un dibujo. Mientras dejas que el papel se disuelva o decides guardarlo por ahora, piensa en el impacto que tu persona todavía tiene en ti.
- **Escribe o dibuja una carta a Dios:** Dile a Dios lo que estás pensando o sintiendo, sobre lo que le pasó a tu persona o lo que te ha pasado desde que tu persona murió. Mientras dejas que el papel se disuelva o decides guardarlo por ahora, recuerda que Dios escucha y sabe lo que le dices.
- **Escribe o dibuja cosas de las que quieres desprenderte:** Escribe sobre partes de la historia que son difíciles de recordar, cosas que desearías haber dicho o hecho, o cosas que desearías que no hubieran sucedido. Mientras dejas que el papel se disuelva o decides guardarlo por ahora, piensa en lo que tu persona podría decirte sobre esas cosas, y si hay algo que quieras hacer ahora que te ayude a seguir adelante.
- **Escribe o dibuja sobre los sentimientos o pensamientos que ocupan mucho espacio o son difíciles de sacar de tu mente:** Dale un poco de espacio a cómo se siente, se ve o suena tu duelo en tu mente. Mientras dejas que el papel se disuelva o decides guardarlo por ahora, haz espacio para esos sentimientos, recuerda que está bien tenerlos y que se volverán menos intensos con el tiempo.

Cuando termines con el papel, puedes decidir si quieres disolverlo ahora, dejarlo para más tarde o dejarlo entero. Está bien hacer lo que te resulte más cómodo en este momento.

Si quieres disolver tu papel, llena un tazón con suficiente agua para cubrir el papel. El agua puede estar a temperatura ambiente o tibia (el agua tibia hace que se disuelva más rápidamente). Coloca el papel en el agua y observa cómo se disuelve. Es posible que necesites remover suavemente el agua para ayudar a que el papel se disuelva por completo.