WONDERSPACE BLUE

LAMENTAR - CÓMO GUIAR A UN NIÑO

Invita a tu hijo a comenzar en cualquier parte del borde de la nube. Si notas que hay dificultad para leer lo que dice, ayúdalo a leerlo. Permite espacio y tiempo para compartir tanto como se desee. Delinear el contorno de la nube puede ser en silencio o algunos pueden querer hablar mientras lo hacen. Puede ser útil recordarle que puede tomarse todo el tiempo que se desee para hacer cada parte y luego avanzar a lo largo de las flechas hacia la siguiente. Se anima a moverse a lo largo del borde de la nube hasta llegar al punto de comienzo. Se puede alentar a rodearlo nuevamente o varias veces. Si hay vacilación o alguna parte se siente extraña, modela en voz alta cómo te moverías por la nube para que se escuche cómo lamentas.

NOMBRAR – ¿Qué pasa?

Invita a tu hijo a notar lo que le parece injusto, doloroso o confuso. Anima la honestidad, incluso si las palabras suenan desordenadas. Ofrece el recordatorio de que Dios acoge la verdad, no las respuestas perfectas. Da tiempo y espacio para expresar lo que se siente mal.

COMPARTIR – ¿Cómo te hace sentir?

Ayuda a tu hijo a conectar palabras y emociones. Pregúntale, "¿Cómo se siente tu corazón?" o "¿Cómo se siente tu cuerpo cuando piensas en esto?" Afirma cuidadosamente que todos los sentimientos—tristeza, ira, miedo—son importantes, y es natural sentir muchas emociones al mismo tiempo. Valida cada emoción.

GIRAR – ¿Cómo está involucrado Dios?

Invita a tu hijo a considerar cuál es el papel de Dios en la situación. Dios acompaña con compasión a quienes están sufriendo y comparte su dolor. Dios llora con cada uno de nosotros y sabe lo que estamos pasando, ya que Jesús enfrentó situaciones como las que tú y tu hijo están enfrentando. Puede ser útil expresar algo verdadero sobre el carácter de Dios. Puedes usar frases como, "Dios siempre..." o "Dios nunca..." Anima a tu hijo a ser honesto incluso cuando esté enojado con Dios o no crea que Dios está presente. Si no sabes qué decir, puedes pedirle a Dios que te ayude o simplemente decir que no sabes.

PREGUNTAR – ¿Qué quieres?

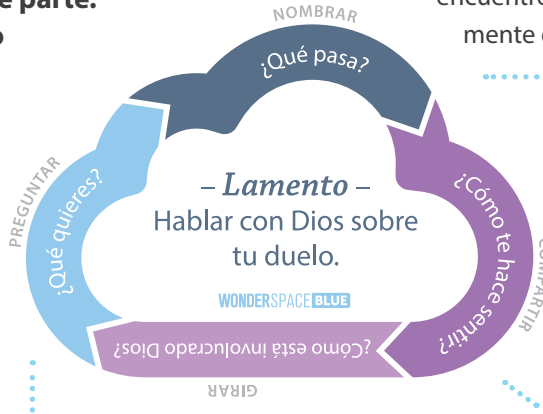
Anima a tu hijo a hacer una petición. Puedes preguntarle qué desea de Dios o de los demás. Considera usar una de estas frases: "¿Qué te gustaría que Dios hiciera al respecto?" o "¿Qué te gustaría que alguien más hiciera por ti?" Ofrece la seguridad de que tú y Dios quieren escuchar cualquier esperanza, ya sea pequeña o grande, incluso cuando las respuestas lleguen lentamente o nunca lleguen.

WONDERSPACE BLUE

Lamento

HABLAR CON DIOS SOBRE TU DUELO

Comienza en cualquier parte del borde de la nube. Haz lo que dice esa parte. Usa todo el tiempo que necesites para hacer esa parte. Pasa a la siguiente parte siguiendo las flechas. Usa todo el tiempo que necesites para esa siguiente parte. Continúa moviéndote a lo largo del borde de la nube hasta que llegues al punto de comienzo. Puedes rodearlo de nuevo tantas veces como quieras.



PREGUNTAR – ¿Qué quieres?

Puedes pedir ayuda. Dile a Dios o a los demás lo que esperas o lo que necesitas. Está bien decir, "Por favor, arregla esto." "Por favor, ayúdame," o "Por favor, vuelve a poner las cosas en su lugar." Está bien decir si quieres estar solo o si quieres que alguien se quede cerca de ti.

NOMBRAR – ¿Qué pasa?

Intenta encontrar palabras para lo que está mal. No necesitas ocultarlo. Di lo que te hace sentir triste, asustado o molesto. Di las cosas reales que te duelen el corazón. Cuando no encuentres palabras, imagina lo que sucedió en tu mente o dibújalo.

COMPARTIR – ¿Cómo te hace sentir?

Comparte cómo te sientes. Puedes decir, "Me siento enojado," o, "Me siento solo," o, "Me siento asustado." No tienes que ser fuerte ni ocultar tus sentimientos. Cuando no salgan las palabras, deja que tu cara o tu cuerpo muestren cómo te sientes.

GIRAR – ¿Cómo está involucrado Dios?

Di cómo crees que Dios está involucrado. Puedes orar a Dios o decir quién crees que es Dios. Puedes decir si crees que Dios está ayudando o no. Puedes expresar si todavía parece que Dios es fuerte, amoroso y amable. Incluso puedes citar un versículo de la Biblia que hable sobre Dios.