WONDERSPACE BLUE

Compartir

HABLAR CON OTROS SOBRE TU DUELO

Conversaciones con dulces: A veces puede ser difícil encontrar palabras para describir los sentimientos y experiencias después de la muerte de alguien en tu vida. Estas tarjetas están diseñadas para ayudarte a ti, a tu familia, a tus amigos o a otras personas a encontrar las palabras. Cada tarjeta está cuidadosamente preparada con una pregunta para ayudarte a compartir parte de tu duelo con los demás. No hay respuestas correctas a estas preguntas, ya que la experiencia del duelo de cada persona es única, incluso si varias personas han perdido a la misma persona. El objetivo de esta actividad es usar las tarjetas para compartir tu experiencia y recuerdos mientras disfrutan juntos de un dulce.

Grupo de edad: Esta actividad es para todas las edades. Las tarjetas con letras en la esquina inferior derecha son específicas para cada grupo de edad (N-niños, T-adolescentes, A-adultos). Si una tarjeta no tiene una letra en la esquina inferior derecha, es apropiada para todos.

Materiales: Tarjetas rosas, naranjas, amarillas y rojas con preguntas, dulces Starburst (o cualquier otro dulce de tu elección)

Preparar: Recorta las tarjetas si quieres usar esto como un juego.

Descripción de la actividad:

- Encuentra un lugar cómodo para tener una conversación. Cada persona que participa toma una tarjeta.
- La primera persona comienza por leer la pregunta de su tarjeta, responderla y luego elegir un Starburst que corresponda con el color de esa tarjeta.
- Continúen por turnos con cada persona leyendo su tarjeta y respondiéndola. Si alguien más tiene una respuesta diferente, se le invita a compartir también cómo respondería a la pregunta.
- Si una tarjeta es demasiado abrumadora para responder, la persona puede "pasar" o elegir una tarjeta diferente. Pero aun así puede tomar un dulce, ya que sigue siendo parte de la conversación.

Variación: Si no te gustan los Starburst, puedes elegir otro dulce. Solo tendrás que hacer coincidir los dulces que elijas con los colores de las tarjetas.

Variación: Estas preguntas también pueden servir para inspirar entradas de diario. Así que si prefieres escribir en lugar de hablar, usa estas preguntas para comenzar una entrada de diario.

Adaptado de: The Dougy Center's Discussion Starter Tip Sheet y Valerie's House