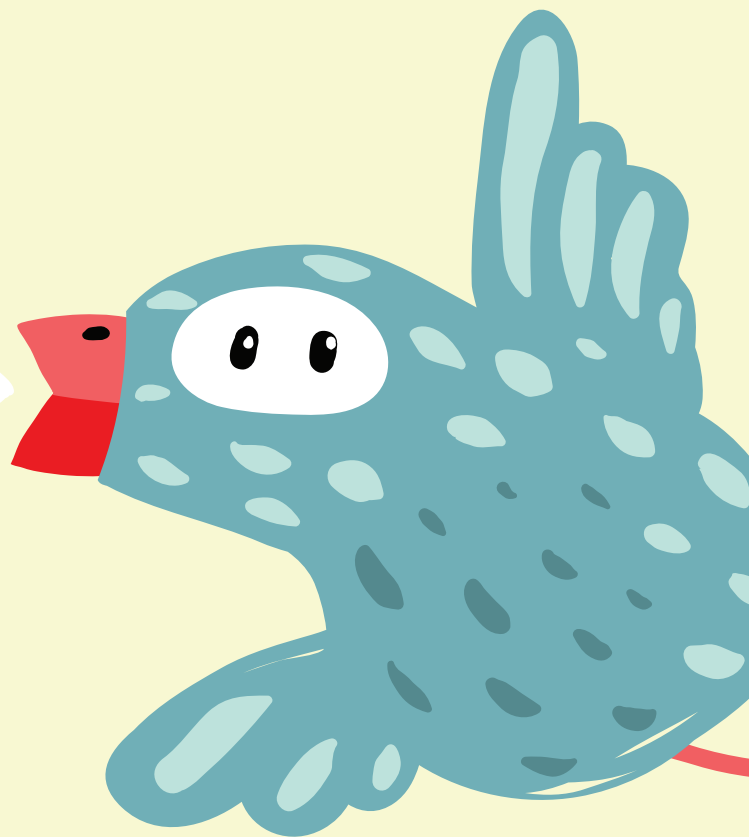
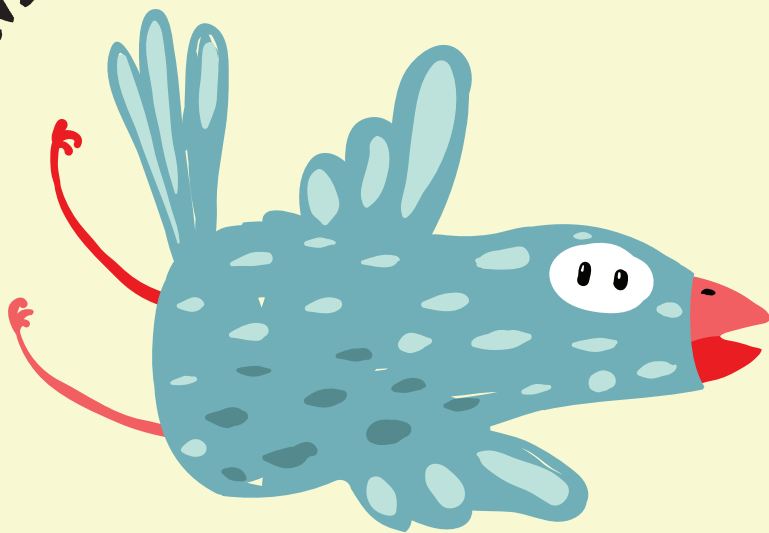


Mi Libro de Emociones



Para Niños en la escuela primaria

Contenidos

Este Soy Yo	3
Este Es Mi Persona Especial	4
Este Es Mi Familia	5
Sentimientos En Tu Corazón	6
¿Cómo Te Sientes Hoy?	7
Me Siento Triste Cuando...	8
Me Siento Feliz Cuando...	9
Mi Memoria Favorita de Mi Persona Especial	10
Actividad Familiar	11
Si Podria Decir Algo	12
El Presente Precioso	13
Reconocimientos	14
Una Carta a Padres y Guardianes	15



Puede ser difícil cuando perdemos a alguien que queremos. Puede ser difícil hablar de nuestros sentimientos. Este libro ha sido creado para hablar y honrar a su persona especial. Puede hacer estas actividades solo o con su padre o guardián. Esperemos que encuentre las actividades en este libre útil en su viaje de duelo.

Hola, mi nombre es:

Yo tengo _____ años.

Esto Soy Yo

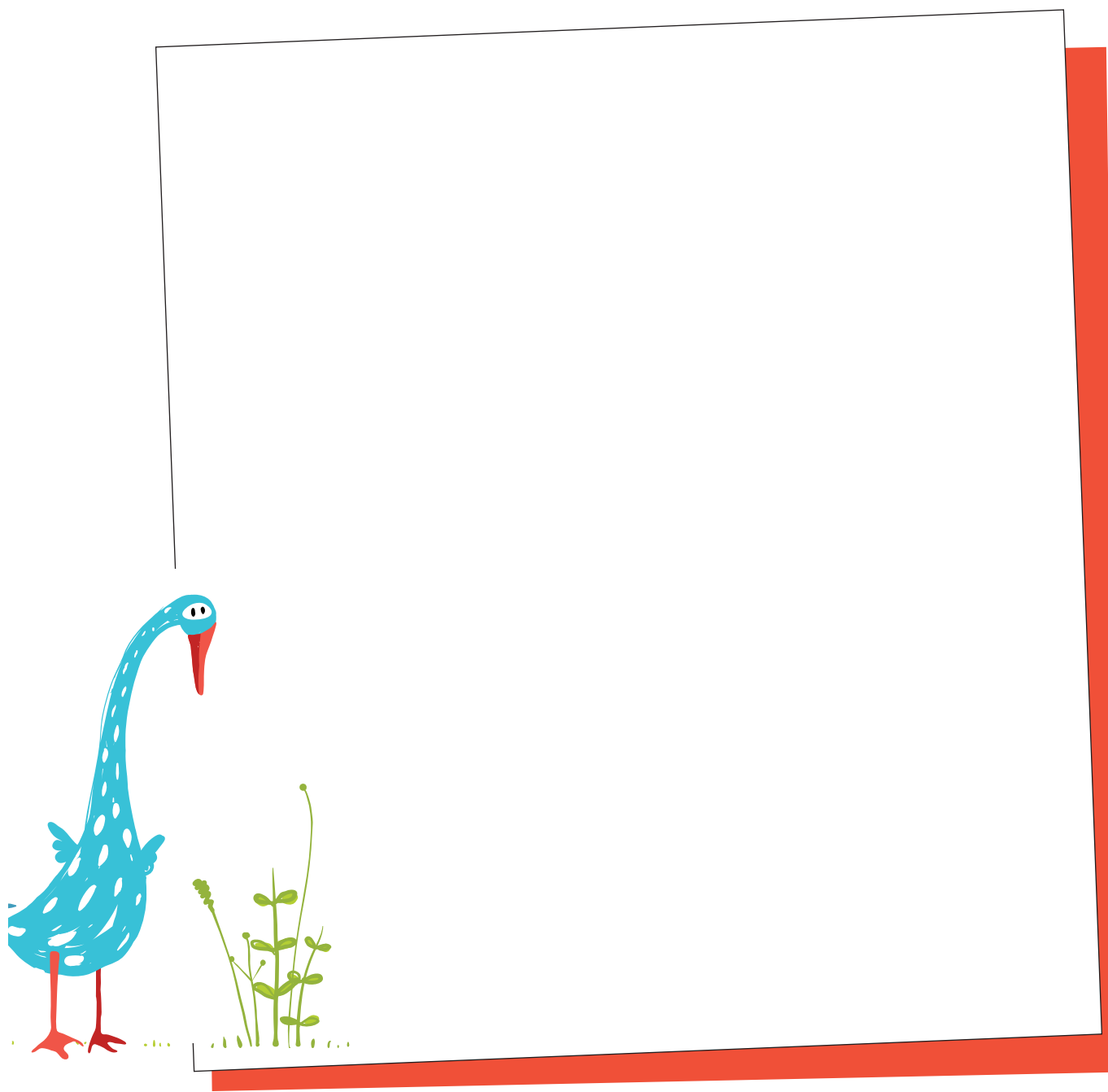


Una persona especial que yo quiero se murió.

Era mi _____.

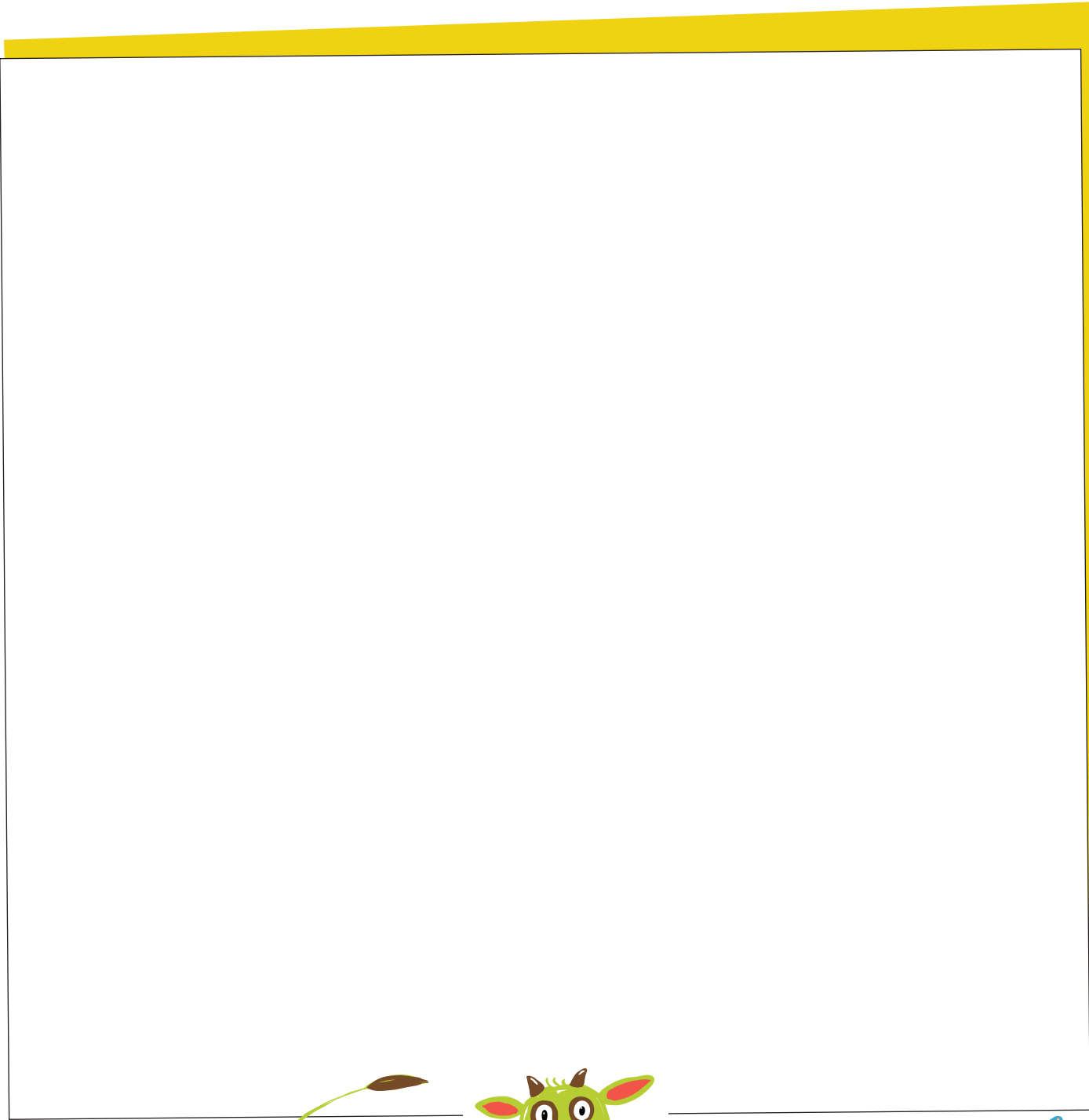
Se llamaba _____.

Esto es un dibujo de mi persona especial.



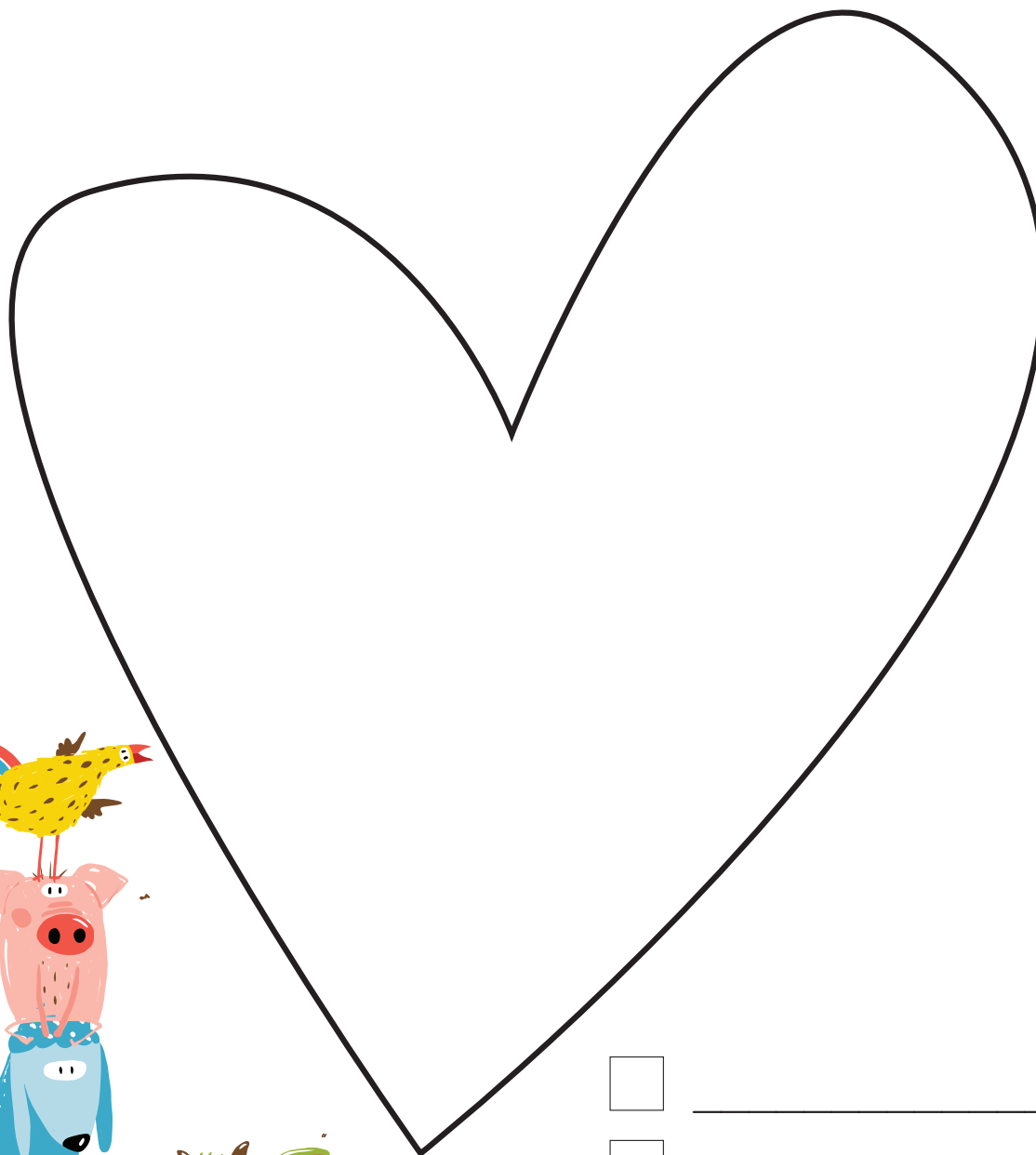
Su actividad favorita era _____.

Esto es un retrato de mi familia.



**A veces cuando extrañamos a nuestra persona especial,
podemos sentirnos felices y tristes al mismo tiempo.**

Colorea y nombra los diferentes sentimientos en tu corazón.



<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

¿Cómo te sientes hoy?



Daño



Sorprendido



Contento



Triste



Enojado



Confundido



Decepcionado



Emocionado



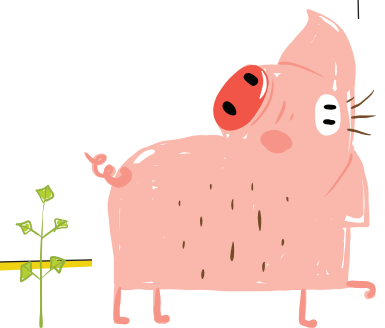
Orgullosa

Me siento triste cuando ...

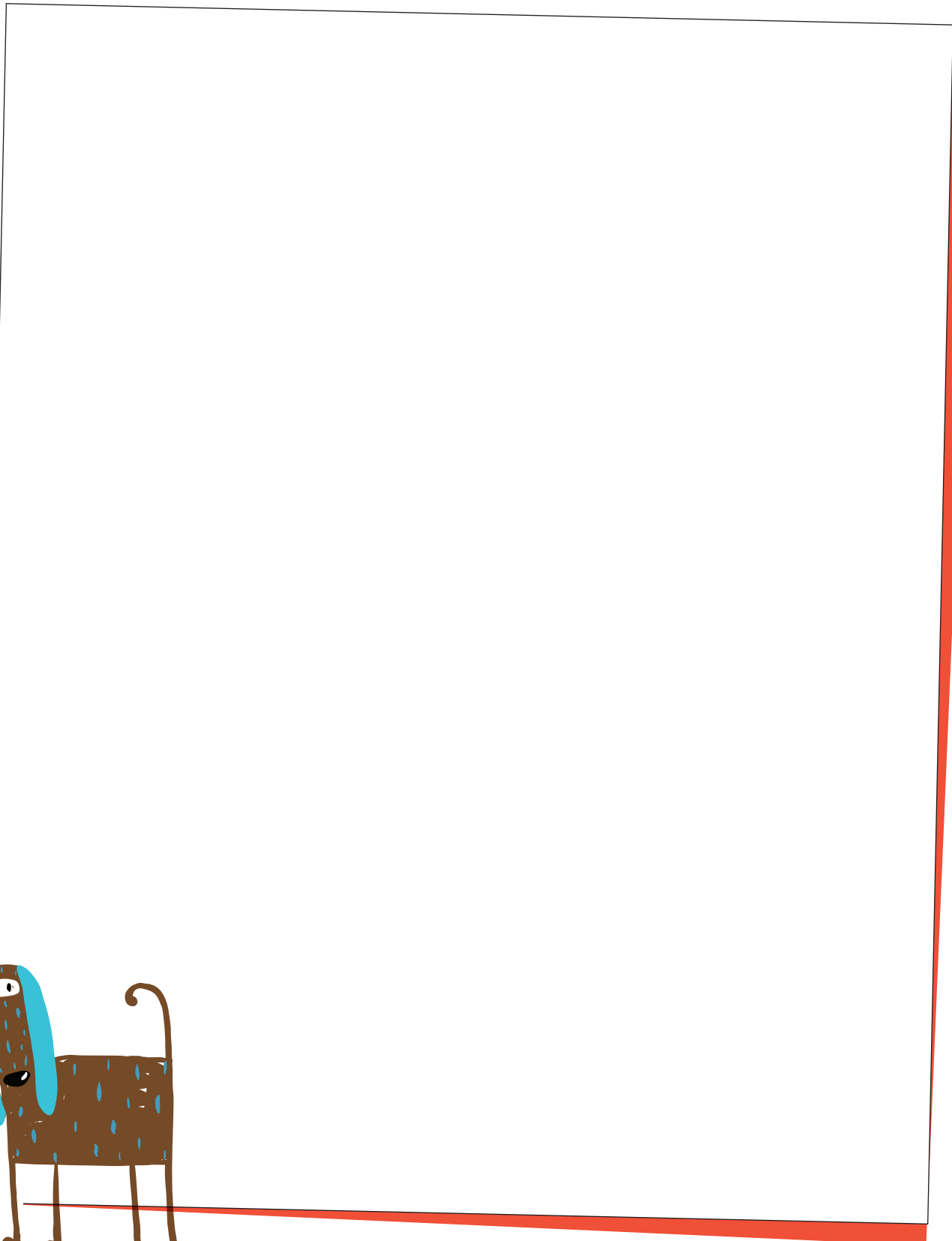


Está bien sentirse triste, y está bien si lloras.

Me siento feliz cuando ...



Mi memoria favorita con mi persona especial es ...



Aquí hay una actividad todos en mi familia pueden hacer juntos para recordar nuestra persona querida:

Lamparas de Memoria

Útiles:

- Jara de vidrio
- Papel China o papel seda
- Marcadores
- Pegamento de liquido
- Cepillo de espuma
- Vela de LED



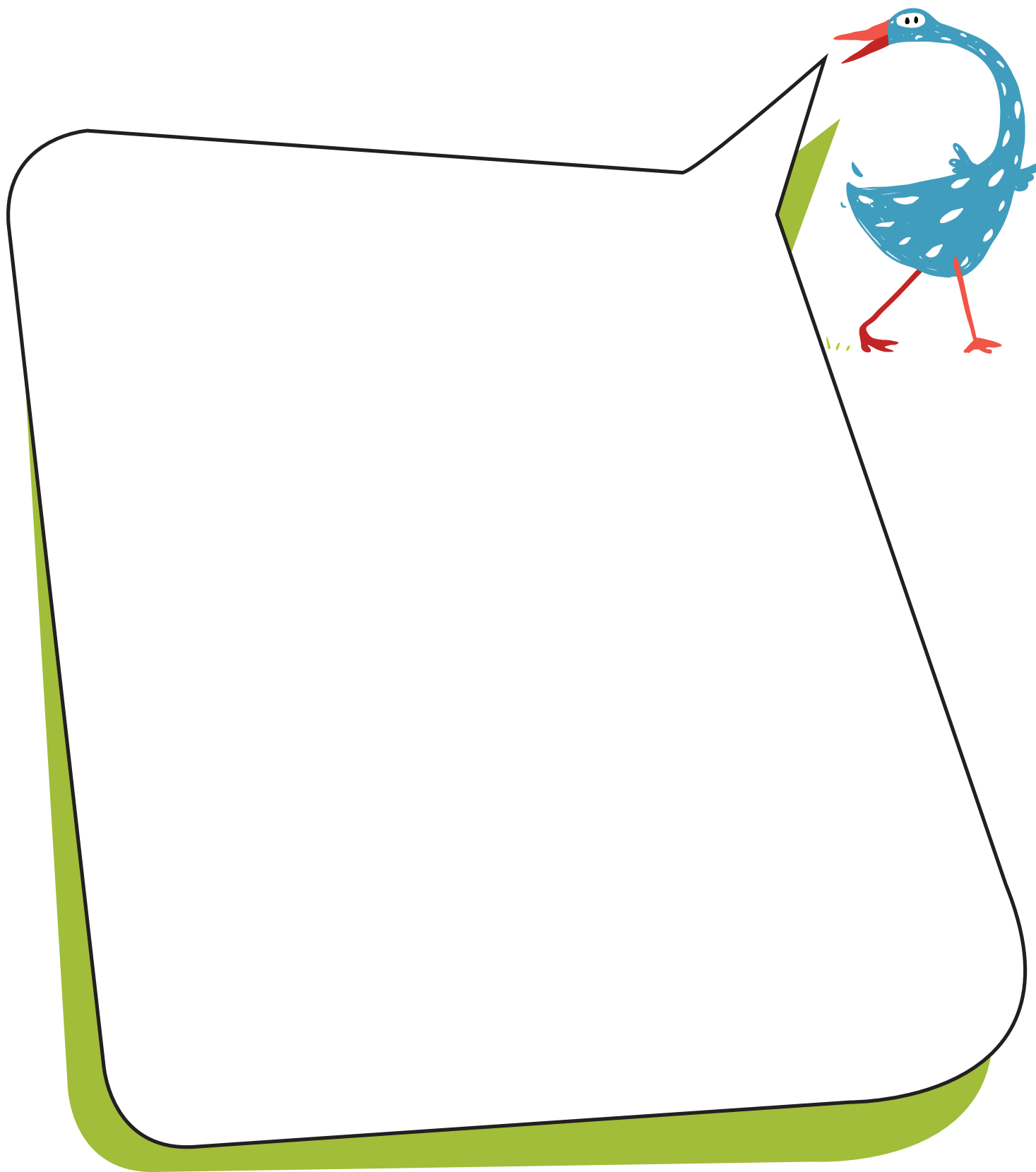
Direcciones:

Comience cortando pequeños cuadraditos de papel de seda que sean suficientes grandes para pequeños dibujos. Dibuja o escribe tus recuerdos favoritos de su ser querido. A continuación, pégale los cuadraditos en el exterior de la jara. ¡Cuidado que no use mucho pegamento! Use el cepillo de espuma para poner el pegamento en la jara. Deje que la jara se seque. Ya que el se ha secado, coloque la vela de LED adentro para encender la lampara.

¡Lo puedes poner en un lugar especial donde siempre puedes verlo o lo puedes usa



Si pudiera decirle algo a mi persona querida, le diría ...



El Presente Precioso

Algunos de mis pasatiempos favoritos son: _____

Cosas que podría intentar son: _____

Cuando estoy enojado(a), triste, o frustrado(a), me ayuda a: _____

Tambien podrida intentar: _____

Estoy muy orgulloso(a) de: _____

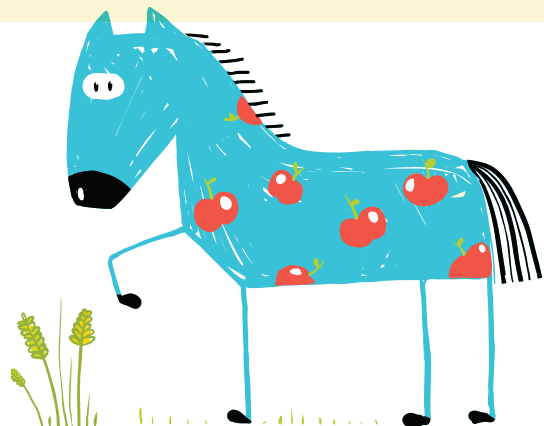
Metas que tengo para mi son: _____

Cuando necesito hablar con alguien, estas personas me apoyan:

Si necesito hablar con alguien, también puedo hablar con: _____

Numero de Telefono de un
Adulto Confidado

Numero de Emergencia



Reconocimientos

Esta publicación fue posible a través de Caring Communities Create Capable Children: C's the Day! Beca patrocinada por Michael and Susan Dell Center for Health Living at UT School of Public Health in Austin generosamente proveído por la fundación de Michael y Susan Dell. Estos materiales proporcionaran información vital y herramientas a las familias y profesionales que trabajando con niños afectados en el Centro de Texas. Agradecemos el apoyo del personal del Centro de Christi (The Christi Center) en el desarrollo de esta publicación.

Carlee Cole, MSW, Intern
Jocelyn Chamra-Barrera, LMSW, Bilingual Support Coordinator

Under the Supervision of:
Erin Spalding, LCSW, Program Director

Tammy Cochran, M.Ed, LPC, School Initiatives Coordinator

Acerca del Centro de Christi (The Christi Center)

El Centro de Christi (The Christi Center) ayuda a desarrollar el bienestar al ofrecer a las personas afectadas por el fallecimiento de un ser querido la oportunidad de conectarse con otras personas. Cuando una persona en duelo no está aislado o ignorado, ayuda a todos superar la tormenta de la vida, y nuestra comunidad se fortalece. Ofrecemos grupos de apoyo donde personas pueden encontrar un espacio seguro para explorar las emociones que son parte del proceso de duelo, también encuentran actividades para ayudar a mantener una relación sana con los fallecidos, y proveímos educación comunitaria para que todos estemos mejores equipados para ayudar a las personas afectadas en nuestras vidas. Entendiendo que el duelo no tiene cura, pero que requiere mantenimiento continuo, nuestros servicios están disponibles por el tiempo que sea necesario y siempre son gratuitos. Servimos a niños, adolescentes, y adultos, apoyando a persona en todas las etapas del ciclo de vida, para construir una cultura sobre la muerte y el duelo más sana.

Para más información, visite nuestro sitio web:
christicenter.org
Copyright© 2018 The Christi Center

Estimado padre o guardián,

El Centro de Christi orgullosamente presenta “Mi Libro de Sentimientos” de duelo familiar. Creamos este kit de herramienta para apoyar a niños afectados por la muerte de un padre, hermano, u otro ser querido cercano. “Mi Libro de Sentimientos” fue creado para guiar el viaje de duelo de un niño, proporcionado actividades saludables para desarrollar comportamientos sanos y positivos para recordar a su ser querido. Este libro está lleno de actividades terapéuticas para niños mayores de 5 años que ayuda con la expresión de sentimientos después de una pérdida. Las actividades de este libro están basadas en intervenciones terapéuticas, pero no son sustitutos para terapia de salud mental. Pueden ser utilizados para consejeros, terapeutas, maestros y padres.

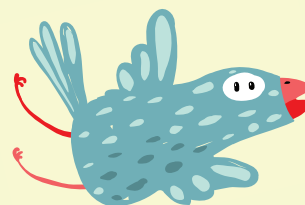
Por favor note: Si hay una crisis inmediata que pueda surgir durante el uso de este libro (como la divulgación de abusos, comportamientos o pensamientos expresados de auto-daño o daño a otros) por favor llame al 911.

El Christi Center conecta a las personas que están en duelo por la muerte de un ser querido, y apoya a las personas que ayudan a personas afectadas a través de grupos de apoyo, actividades terapéuticas y educación. Ofrecemos apoyo abierto con respecto del duelo a la forma le afecte a usted. Nuestros grupos de apoyo incluyen grupos específicos de pérdida para adultos en Austin y Georgetown, y grupos semi-anales en Austin para niños (5-12) con un grupo simultáneo para padres / tutores, un grupo semi-mensual para adolescentes, grupos escolares y trabajo individual con niños de primaria en las escuelas de Título I de Austin ISD.

Para obtener más información sobre este libro o sobre cualquiera de los servicios ofrecidos por The Christi Center, llámenos al 512-467-2600. Nos encantaría escuchar sus comentarios.

Con Gusto,

El Centro de Christi



2306 Hancock Drive, Austin, Texas 78756 • 512.467.2600

ChristiCenter.org