



www.jointeku.com

Copyrighted material, do not distribute without permission

7011



Dia de los Santos y Dia de los Muertos

Festejos importantes que nos ayudan a procesar el duelo

Aprende a usar las celebraciones y rituales culturales como oportunidades para fomentar la salud emocional de nuestras familias!

1

Comparte con tu familia la historia y significado de estos festejos y rituales.

Cuenta historias de tu niñez y memorias importantes de como te han ayudado estos rituales.

Nombra la muerte como una parte natural de nuestra vida.

No es algo que temer!

2

Participa en conmemorar a tus seres queridos que han muerto, ya sea con un altar, rezando o contando historias acerca de ellos.

Deja que tus hijos hagan preguntas y contestalas de poco a poco y tomando en cuenta su nivel de desarrollo.

3

Es importante aceptar que el proceso de duelo no es linear, sube y baja por mucho tiempo, por lo general años.

Tu familia pasará aniversarios, cumpleaños y otros eventos que les traerán memorias acerca del ser querido que han perdido.

4

-Observa tus emociones y comportamiento cuando extrañas a tus seres queridos.

-Crea tus propios rituales o habilidades para afrontar estas experiencias de duelo.
-Platica con seres queridos o pide ayuda profesional si tus sentimientos o cambios de comportamiento son severos

-Procesa estos sentimientos de maneras saludable

5

Aprendamos a apoyarnos durante episodios de emociones intensas, que muchas veces se deben al proceso de duelo.

Escucha sus sentimientos y perspectiva, observa su comportamiento, procesa y regula tus propias emociones para poder crear un espacio psicológicamente seguro para tu ser querido.

Como usar esta actividad con tus hijos:

Colaboren para elegir tiempo, lugar y propósito de la actividad.

Nombren la intención de pasar tiempo juntos

Pueden poner musica que les guste a todos para crear un ambiente relajante

Respiren profundo, relájense, y observen los colores, las sensaciones, pensamientos y sentimientos que ocurran durante esta actividad

Teku[©]

Family and Community Mental Health
www.jointeku.com

