



Escribir tu historia *para adolescentes y adultos*

Cada uno de nosotros tiene una historia, única y propia. Utiliza estas pistas para empezar a poner palabras a tu experiencia de duelo. La intención es guiar tu escritura, no prescribirla. Escriba libremente, sin preocuparse por la puntuación o la gramática. El proceso es más importante que el producto. No estás solo.

Sobre ti

- Me llamo...
- Mi edad...
- Vivo con...
- ¿Cómo era mi vida antes de que muriera mi persona?

Recordando a

- Su nombre
- ¿Cómo le llamabas?
- Describe su relación...
- ¿Cómo era?
- Algunas de sus cosas favoritas eran...

Recuerdos

- Tú y yo disfrutamos... juntos
- Nunca olvidaré...
- Me enseñaste...
- Solías decir siempre...
- Sé que quisieras que yo...

Símbolos

Los recuerdos son captados por nuestros cinco sentidos y pueden convertirse en símbolos que crean una sensación de conexión. Nombra las cosas que ves, oyes, saboreas, tocas y hueles que te recuerdan a tu persona.

Su Muerte

- Fecha, día, hora, estación
- ¿Cómo murió? Si no lo sabe, explique lo que cree que ocurrió.
- ¿Estabas presente? Si es así, ¿qué viste y oíste? ¿Qué sentiste?
- Si no estabas presente, ¿cómo te enteraste de que esa persona había muerto? ¿Quién te lo dijo? ¿Qué te dijeron? ¿Qué pensaste?
- ¿Qué mezcla de emociones has vivido (tristeza, rabia, culpa, alivio, etc.)?

Desde Entonces

- ¿Cómo ha sido la vida desde que murió? ¿Qué ha cambiado?
- ¿Qué es lo más difícil?
- ¿Tienes preguntas sin respuesta?
- ¿Cómo han reaccionado tu familia y tus amigos?
- ¿Qué es lo que más echas de menos?
- ¿Qué haces para honrar o recordar a la persona que murió?
- ¿Cómo has notado que tu duelo ha cambiado con el tiempo?
- ¿Qué te ha sido útil durante este tiempo?
- ¿Qué le dirías si tuvieras la oportunidad?
- ¿Qué imaginas que te diría?



Escribir tu historia *para todas las edades*

Cada uno de nosotros tiene una historia, única y propia. Utilízala como guía para compartir tu experiencia de duelo. Escribe o haz dibujos para responder a las preguntas. Luego elige: compartir, guardar o tirar. Recuerda que no estás solo.

Escribe o dibuja a la persona que recuerdas. ¿Cómo le llamabas?

Escribe o dibuja un recuerdo que tengas con esta persona. ¿Qué les gustaba hacer juntos?

¿Cómo murió? Si no lo sabes, ¿qué crees que ocurrió?

¿Cómo te hizo sentir esa persona?
¿Qué es lo que nunca olvidarás de esa persona?



Compartir tu historia

Todo el mundo tiene una historia que contar. Tu historia es especial porque es la tuya. Cuando compartimos nuestras historias, ayudamos a los demás a comprender nuestras experiencias, honramos a la persona a la que recordamos y creamos vínculos entre nosotros. Compartir también puede ayudar a que el duelo resulte un poco menos solitario. Utiliza las preguntas siguientes para contar tu historia. Compártela a tu propio ritmo y recuerda que no estás solo.

Me llamo _____ y tengo _____ años.

Estoy recordando a mi _____.

Se llama _____, pero yo le llamaba _____.

Murió _____ a causa de _____
(Fecha o cuánto tiempo hace)

_____.
(¿Qué causó la muerte de tu persona? Si no estás seguro, puedes compartir lo que crees que ocurrió.)

Yo (estaba / no estaba) presente cuando murió.

Después de su muerte, _____

(¿Hubo un funeral o una celebración de la vida? ¿Asististe?)

Una cosa que me resulta muy difícil es _____
_____.

Una cosa que amaba de la persona a la que estoy recordando es _____
_____.