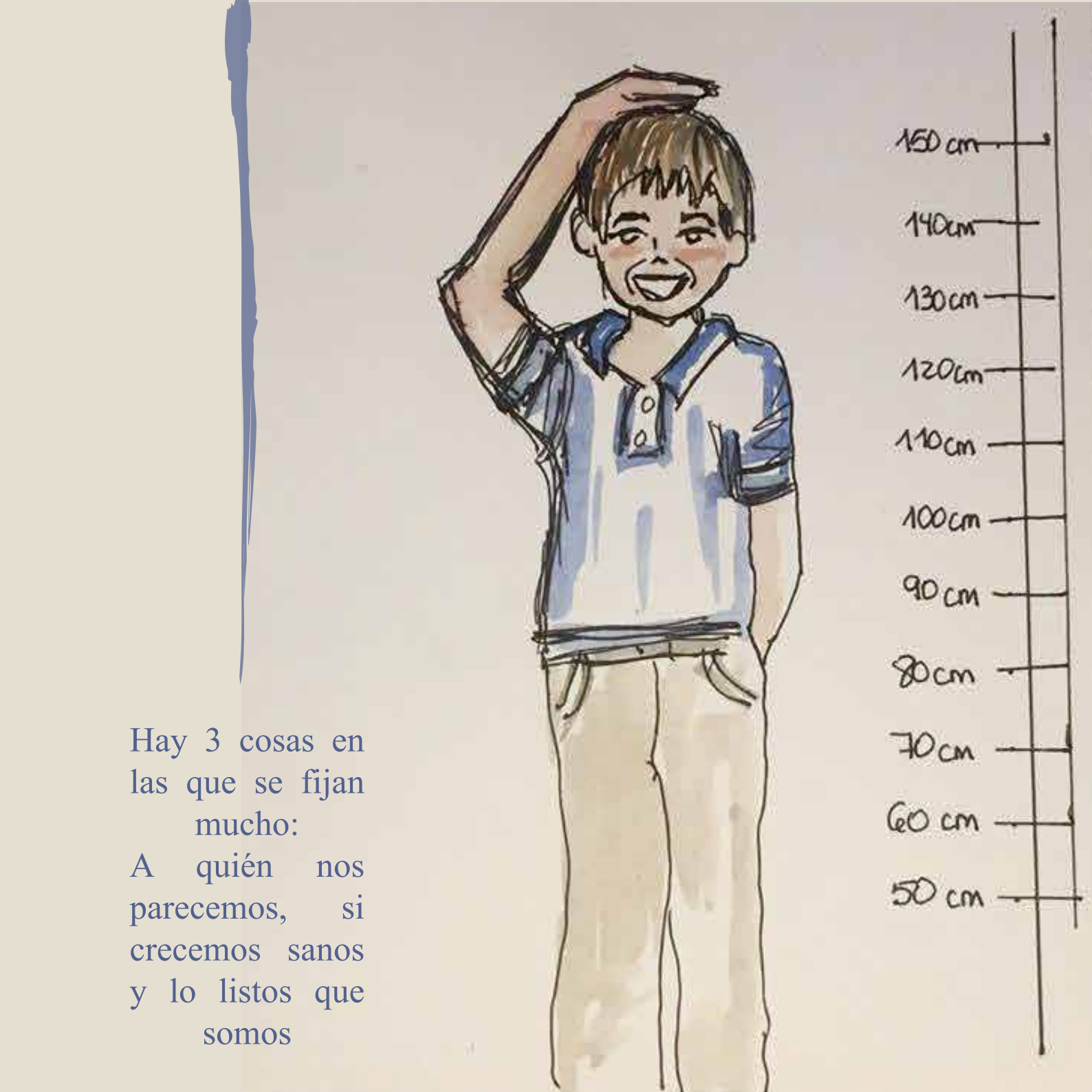
Así te recordaré

Dedicado a tod@s los abuel@s y en especial a Sergio y Clara

Los abuelos son un tipo de personas especiales.
Como ya son muy mayores no tienen que educarnos porque
“los nietos son para disfrutar”

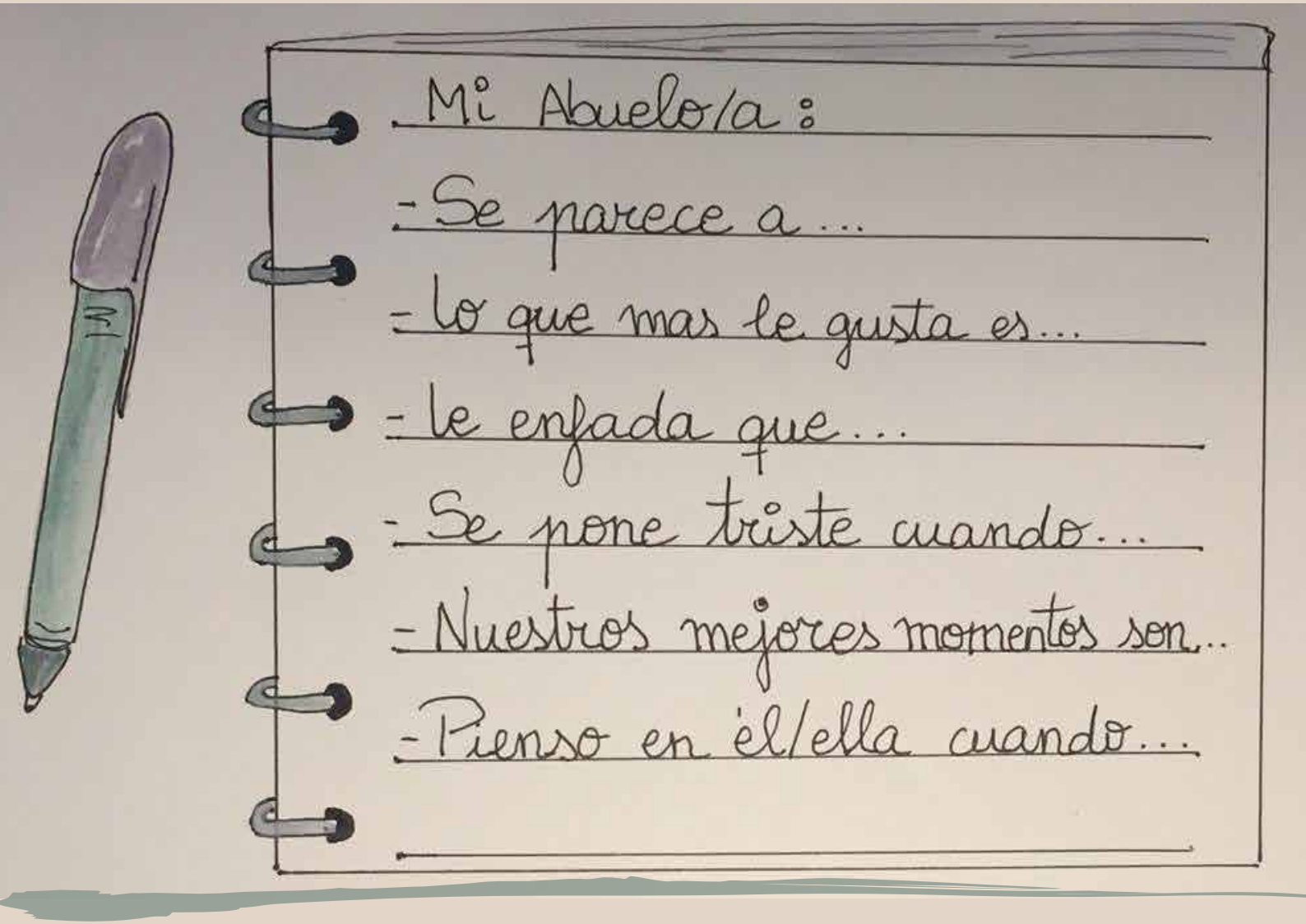
Creo que por eso nos preparan comidas especiales, nos dan chuches, nos dejan ver muuucho la tele o la consola, nos llevan a los sitios y se alegran tanto de vernos.

A veces nos guardan secretos y no tenemos que cumplir las normas y otras tienen las suyas: como no saltar en el sofá (aunque el suelo sea de lava...), ni ir a la pista a jugar, porque no nos ven (a la mayoría se les desgasta la vista) o nos hacen esperar y saludar a un montón de desconocidos



Hay 3 cosas en las que se fijan mucho:
A quién nos parecemos, si crecemos sanos y lo listos que somos

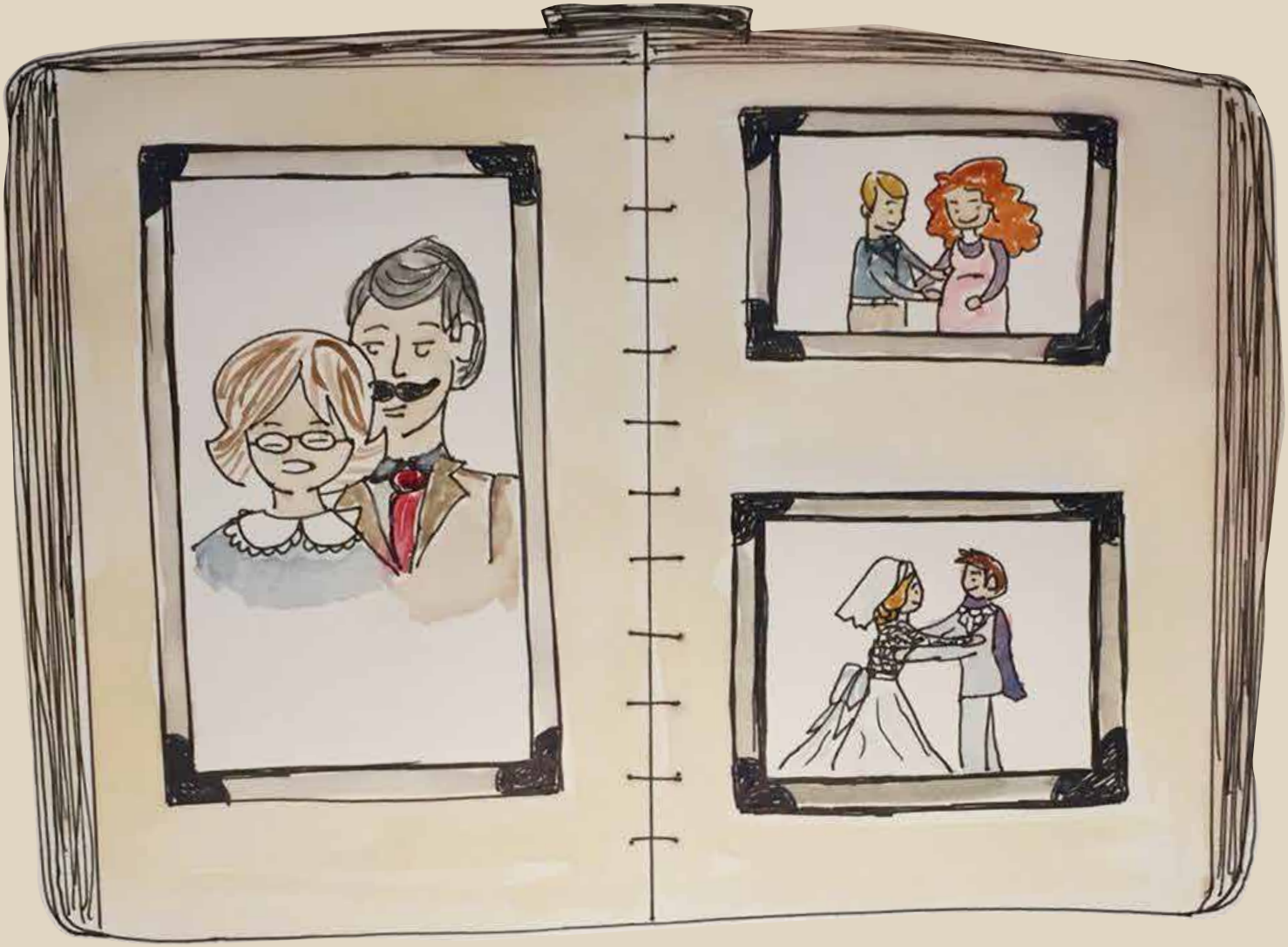
Pero sobre todo les preocupa una cosa:
“Que nos acordemos de ellos”



Cada abuelo tiene sus cosas que lo hacen especial, por ejemplo:

Y quiero que sepa una cosa:
“Que espero volver a verlo y abrazarlo fuerte fuerte!”

Pero “así es la vida!”
A algunos abuel@s podemos visitarlos y pasar tiempo con ellos, en cambio, a otros ya no podemos



A algunos abuelos los conocemos por los recuerdos de los demás,
porque nosotros no habíamos nacido o eramos muy pequeños.
Ahora ya no están, pero tenemos muchas fotos, historias y anécdotas
que cuenta la familia y se emocionan y ríen al recordarlo

Puede que incluso te parezcas a él/ella en algo.

Yo me imagino que mi abuelo era así....
Me dicen que me parezco en....
Lo que más me gusta de lo que me cuenta mi familia es....

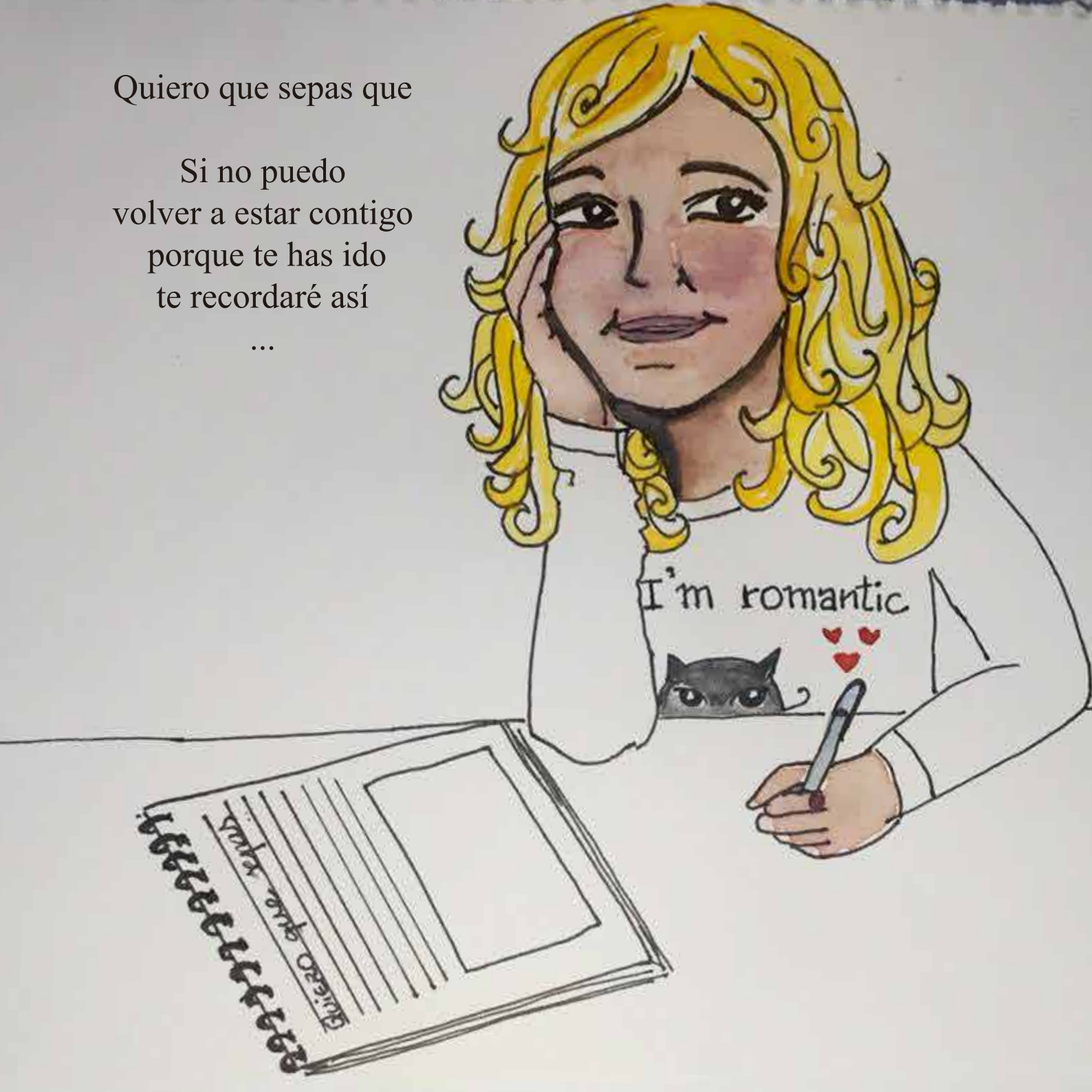
Otras veces, cuando el abuel@ es muy viejecit@, o se enferma mucho y su cuerpo se muere, ya no podemos seguir haciendo todas esas cosas juntos. Ya no está, lo echas de menos y posiblemente tengas nuevos sentimientos de tristeza, enfado o preocupación por la muerte

Ayuda mucho que puedas preguntar lo que necesites y compartir esos sentimientos con un ser querido que te comprenda y apoye.

Puede que quieras hacer algo especial para poder despedirte o tener algún recuerdo para ver o visitar cuando lo necesites.

Quiero que sepas que

Si no puedo
volver a estar contigo
porque te has ido
te recordaré así
...



...Y será tu manera de
recordar vuestra
relación especial

Los niñ@s suelen desarrollar una relación muy especial con sus abuel@s. No ocurre siempre, pero si es habitual ; incluso cuando la relación de los padres y abuelos es difícil. Por ello, cuando se dan circunstancias de ruptura del contacto, ya sea por enfermedad, conflicto familiar, cambios de residencias o situaciones tan extraordinarias como el confinamiento que vivimos actualmente, ambas partes acusan el distanciamiento. Este cuento pretende ser una herramienta para abrir el diálogo con los niños sobre esa relación especial y sus sentimientos al respecto . A través de la lectura conjunta podemos favorecer también la difícil conversación que puede suponer hablar con ellos cuando un abuel@ ya no está o puede fallecer y no sabemos cómo introducir el tema.

PAUTAS PARA NIÑ@S

- La ausencia, enfermedad o muerte de alguien que quieres, como tu abuel@ puede ser confuso y dar miedo. Es normal.
- Puede que tengas preocupaciones o quieras hacer preguntas. Busca a alguien que crees te va a poder escuchar y dar las respuestas.
- A lo mejor tus padres u otros miembros de la familia están muy tristes y los ves llorar o te das cuenta de que no tienen el mismo humor que siempre. Tal vez estén más despistados o irritables. Es normal, la tristeza por la pérdida de alguien que quieres puede tener muchas caras.
- Recordar las cosas bonitas, cómo el libro te propone, y que nos unen a las personas que ya no están con nosotros, nos ayuda a que la tristeza pese menos.
- Compartir la pena con las personas que quieres, y poder hablar sobre cómo te sientes es algo importante.
- A veces puedes sentir rabia y enfado y eso te puede resultar muy confuso. Que sepas que es natural .Lo mismo si ya no te apetece reír y jugar cómo antes y estás más pensativ@.
- Cuando estas emociones lleguen hay muchas cosas que puedes hacer para sentirte mejor : ejercicios de relajación, pintar, hablar o jugar con alguien y si nada te funciona es importante pedir ayuda a un ser querido.

PAUTAS PARA PADRES

Cuando los niños no pueden estar con los abuelos , y especialmente cuando uno fallece, posiblemente sea la primera experiencia con la pérdida de un ser querido a la que un niño tiene que enfrentarse. Es importante tenerlo en cuenta, puesto que el primer duelo, puede determinar los siguientes.

Cuando alguien tan querido cómo l@abuel@s muere, la pérdida suele tener un impacto importante en toda la familia. Compartir la tristeza, poder hablar de los miedos y los recuerdos alegres nos permite sentir que recibimos más apoyo y consuelo.

El libro pretende facilitar un diálogo que favorezca la unión y el apoyo familiar.

Sería ideal si todas las familias pudieran compartir sus sentimientos y llorar juntas, sin embargo, no siempre pueden o saben hacerlo. Las emociones intensas y los estilos relacionales dificultan que esta importante tarea para la elaboración suceda.

Los niños necesitan entender las emociones, y la tristeza por la pérdida es una de ellas.

Much@s niet@s tienen relaciones muy cercanas con sus abuel@s y cuando ya no los pueden ver o estar con ellos, les afecta y pueden sentir mucho dolor. Si el abuel@ no es cercan@ puede que tenga deseos de haberl@ conocido mejor y se pregunte porqué no pasaron más tiempo juntos. Estas dudas merecen respuestas, ya que probablemente la muerte de ese abuelo/a esté afectando a su padre/madre.
A veces, los niños no solo deben hacer el duelo del abuelo o la abuela, si no de rituales y costumbres familiares que antes hacían y ya no harán más, puesto que los abuelos suelen ser el "pegamento" familiar y cuando faltan algunas familias se separan.

Dependiendo de la edad y la madurez del niño o niña las reacciones al duelo pueden ser diferentes. Adaptar nuestro lenguaje a ellos es muy importante.

Os dejamos unos consejos generales que pueden ayudar en cualquier edad:

1. Reconoce y da importancia a sus opiniones, pensamientos y sentimientos. Se paciente y de mente abierta. Te sorprenderá.
2. Permítele que llore y sostenlo. Llora con el/ella si lo necesitas. No te preocupes porque te vea triste, es la emoción coherente a lo que está pasando.
3. Muéstrate disponible: abrázalo siéntate con el/ella, escúchal@ y responde sus preguntas.
4. Asegúrale que es poco probable que otros adultos en sus vidas mueran pronto (a menos que esto sea falso).
5. Valida sus sentimientos y no los minimices . Si intentas quitar hierro o desviar el tema porque te resulta muy doloroso cierras la puerta a que se exprese. Busca el momento adecuado.
7. Interésate sobre cómo está en otros contextos y habla con otros adultos involucrados en su vida: profesores, orientadores, padres de amigos con los que pase tiempo.
8. Cuidate y date permiso para vivir tu duelo, es importante.

Cada niño es diferente y no conocemos las reacciones particulares de cada uno. Si tu hij@ reacciona de una manera que te preocupa pide ayuda a un experto.

• Este cuento fue creado durante la cuarentena por Coronavirus en mayo del 2020
• Forma parte de un proyecto de Espazo Aberto de creación de cuentos terapéuticos para ayudar a niños y sus familias

Autora: María Martínez Cortizo
Recomendaciones: Elena Piñeiro

COMPÁRTELO LIBREMENTE HACIENDO REFERENCIA A SU AUTORÍA.

GRACIAS!

www.facebook.com/espazoaberto