



Gerard's House

...for grieving children

Parent/Caregiver Resources

Dear Parents/Caregivers and Community Members,

We understand when a child or teenager has suffered the loss of a loved one the adults who are around them and care about them want to help and support but are not always sure how. This Resource packet was created to provide anyone in our community whether it's a parent, caregiver, teacher or any other community member with resources, tips and ideas to support grieving youth. Below you will find handouts both in spanish and english as well as a memorializing art activity that the child/teen can do alone or together as a family to help them reflect on their own grief and what they need in their own grief journey. If you have any questions feel free to contact us at 505-424-1800.

With Care,

Gerard's House Staff

Recursos Para Padres/Cuidadores

Estimados Padres/Cuidadores y Miembros de la Comunidad,

Entendemos que cuando un niño o adolescente ha sufrido la pérdida de un ser querido, los adultos que lo rodean y se preocupan por él quieren ayudarlo y apoyarlo, pero no siempre están seguros de cómo hacerlo. Este paquete de recursos fue creado para brindarle a cualquier persona de nuestra comunidad, ya sea padre, cuidador, maestro o cualquier otro miembro de la comunidad, recursos, consejos e ideas para apoyar a los jóvenes en duelo. A continuación encontrará folletos en español y en inglés, así como una actividad que el niño/adolescente puede realizar solo o juntos como familia para ayudarlos a reflexionar sobre su propio duelo y lo que necesitan mientras navegan su propio duelo. Si tienen alguna pregunta, no dude en contactarnos al 505-424-1800.

Con Amor y Cuidado,

Personal de Gerard's House

Letter to Parents of Grieving Children

I'm not a parent, so all of you who are parents know more about this than I do. But I believe parents when they say that there's nothing worse than seeing their children in pain and not being able to help them.

As a parent, you are wired to protect your child from danger. But grief is not a danger to your child. After a death, tragedy or other loss, the emotions and thoughts your child experiences are part of a healing process. And your child can handle it. Your son or daughter was made to handle it, emotionally, physically, mentally and spiritually. They can handle the pain, sadness, anger, the questions and fears. Whatever it is, they can handle it.

If you can let your child have this, and your child is able to grieve, the hardest parts of this won't go on forever. If you or others try to protect your son or daughter from the grief, and your child pushes the grief down or runs away from it, your child will likely experience a different type of suffering. This is a suffering that many of us know very well as human beings in this world—the suffering of holding pain that's been bottled-up.

Even if this bottling-up has already happened, or it's happening for your child right now, it's okay. It's not too late. We can grieve at any time, even if it's been years since the death or loss happened. And please, if you can, have compassion for yourself. It can be hard to witness your child's pain without trying to change it, especially if no one has ever done this for you.

I can tell you that I've seen hundreds of children and teenagers go through all the ups and downs of grief and find relief from their suffering. But don't trust me and what I tell you from my experience. Instead, try whatever part of this feels right to you and see what happens. And if you want, you can call us at Gerard's House and tell us how it's going. Gerard's House is here to support you in this in whatever way you want or need. All our services are free of charge.

What does allowing children to grieve look like? Here's an example:

Child: Mommy, I miss grandpa.

Mother: Yeah, honey. You miss him. I know. I miss him, too.

Carta Para Padres con Hijos en Duelo

No soy madre, entonces todos ustedes que sí son padres saben mucho más de esto que yo, pero yo les creo a los padres cuando dicen que el peor dolor del mundo es ver a su hijo sufriendo y no poder hacer nada.

Como padre usted está diseñado para proteger a sus hijos cuando están en peligro y salvarlos, rescatarlos. Pero el proceso de duelo no es un peligro para su hijo, es un proceso de curación. Ellos lo pueden soportar. Ellos están hechos para soportarlo –emocionalmente, físicamente ellos fueron hechos para soportarlo. Ellos pueden soportar el dolor, el miedo, la ira, la tristeza—lo que sea ellos lo pueden soportar.

Si usted lo deja sentir todo eso y si su hijo procesa su duelo, no seguirá para siempre. Si trata de protegerlo del dolor, y su hijo sigue su paso y empieza a empujar su duelo a un lado o a correr de él, él va a experimentar un diferente tipo de sufrimiento. Es un sufrimiento que todos conocemos muy bien como humanos, el sufrimiento del dolor embotellado.

Aun si eso ya ha sucedido, o está pasando ahorita está bien, aún no es demasiado tarde. Podemos estar en duelo en cualquier tiempo, aun si han pasado varios años tras la muerte o tragedia. Y por favor si puede téngase compasión a sí mismo por lo difícil que esto puede ser como padre, ser testigo del dolor de su hijo, sin tratar de cambiarlo, especialmente si nadie jamás lo hizo por usted.

Le puedo decir que eh visto esto miles de veces pero no confié en mí y en lo que yo les digo sobre mi experiencia, solo intente cualquier parte de esto si puede, y vea que pasa, y si usted quiere puede llamarme y dejarme saber. La Casa de Gerard está aquí para apoyarlo en esto y en cualquier manera que usted quiera o necesite.

¿Cómo es dejar que los niños estén en duelo? Aquí está un ejemplo:

Niño: Mami, extraño a mi abuelito.

Mamá: Sí cariño. Lo extraño, lo sé. Yo también lo extraño.

There is no shame in the grief game – A letter to grieving students

Maybe you're saying, "Yes, someone important to me died, or is missing from my life, and I'm getting through it. I'm doing okay."

Yes! You are strong! You are getting through it. You can handle grief and you are handling it. And also, at the same time, maybe there are ways that you are hurting, or things you are doing to cope that are hard to admit. It's okay that it's hard to admit those things. Do you know why? Because you want to be strong for others and for yourself, and that is admirable. But admitting privately to yourself that you're having a hard time is not weakness. It's courage. Courage to face hard things even when they're uncomfortable, scary or overwhelming. If you don't want to talk about it, you don't have to tell everyone, but you can look at it honestly for yourself. And the reason I bring that up is because maybe there are positive action steps you can take that could make you feel better and make your life better, too, instead of you trying to forget or dull the pain.

What are these action steps you didn't know about, or that no one has offered you yet, or that you weren't ready for until right now? It may sound weird, but for you, opening the door to the grief and sadness a little more can be part of those action steps. That may not sound tough or courageous, but believe me, it is. And maybe instead of opening the door, you start by looking through the window, or, as my friend says, "peeking through the curtain." Peeking through the curtain at the anger, the worry, the sadness, the guilt, the regret, or the depressed feelings – all of that can be part of the action steps to a better life for you, too. Why? Because there is a natural healing process already happening within you. The wisdom within your body is already trying to make you well. Maybe you are fighting it without meaning to fight it. That happens to all of us at times. But sometimes it really is true that feeling is healing. Some ways of peeking through the curtain are more helpful than others, and there are many of us out here who can help you with that.

But also, maybe you don't feel strong. You are strong, but you might not always feel strong. Maybe you feel terrible right now. You might be wondering how you're going to get through this day. You might be saying, "This is so hard in so many different ways. Why did my person have to die? I miss them so much!" or, "It's so hard being separated from my person. I try to be strong, but sometimes it hurts so bad, I feel like I can't take it anymore." Is that how you feel sometimes? Or something like that? You can put it in your own words to yourself.

If you feel hopeless, stuck, or overwhelmed, like nothing can help you, this may help: Sometimes when we are really struggling, it's hard to remember we will ever feel good. But if you think about it, feelings are always changing. Thoughts are always changing. And you can help the process to go in a good direction. Once you decide you want to take an active role in your healing, there are people who will

help you. Or, if you have taken steps towards healing, and it's going slowly, and hurts, and you wonder if it is pointless, you may be dealing with some unrealistic expectations, frustrations and worries about the grief journey itself. It may help to remember that there's a huge difference between slow progress and no progress. Just reading this letter is already changing something. Maybe life is giving you the ball now. You can run with this ball, or you can leave it there. It's up to you. Even the best athletes rest on the bench sometimes. Maybe you will think about it, catch your breath, and take this ball down the field or the court later -- when you are ready. Either way, there are millions of people of all ages all over the world who have gone through grief and come through it to the other side in a good way, and we are out here believing in you, whether we ever meet you or not. We see how powerful you are, even if you don't feel like it right now. We know you can do this and we are out here cheering you on.

No hay vergüenza en el juego del duelo – Una carta a los estudiantes en duelo

Tal vez estés diciendo: “alguien importante para mí murió o desapareció de mi vida y lo estoy superando. Estoy bien.”

¡Sí! ¡Tu eres fuerte! Lo estás superando. Puedes manejar el dolor y lo estás manejando. Y también, al mismo tiempo, tal vez hay maneras en las que estás sufriendo o cosas que estás haciendo para sobrellevar la situación que son difíciles de admitir. Está bien que sea difícil admitir esas cosas. ¿Sabes por qué? Porque quieres ser fuerte para los demás y para ti mismo, y eso es admirable. Pero admitir en privado que estás pasando por un momento difícil no es debilidad. Es fortaleza. Fortaleza para afrontar las cosas difíciles, incluso cuando sean incómodas, atemorizantes o abrumadoras. Si no quieres hablar de ello, no es necesario que se lo cuentes a todos, pero puedes verlo honestamente por ti mismo. Y la razón por la que menciono esto es porque tal vez haya medidas positivas que puedas tomar y que podrían hacerte sentir mejor y mejorar tu vida también, en lugar de intentar olvidar o aliviar el dolor.

¿Cuáles son estos pasos de acción que no conocías, o que nadie te ha ofrecido todavía, o para los que no estabas preparado hasta ahora? Puede sonar extraño, pero para ti, abrir un poco más la puerta al dolor y la tristeza puede ser parte de esos pasos de acción. Puede que esto no suene duro o valiente, pero créanme, lo es. Y tal vez en lugar de abrir la puerta, empieces por mirar por la ventana o, como dice mi amigo, “mirar a través de la cortina”. Mirar a través de la cortina la ira, la preocupación, la tristeza, la culpa, el arrepentimiento o los sentimientos depresivos: todo eso puede ser parte de los pasos a seguir para una vida mejor para ti también. ¿Por qué? Porque ya hay un proceso de curación natural en marcha dentro de ti. La sabiduría dentro de tu cuerpo ya está tratando de curarte. Tal vez estés luchando contra ello sin querer hacerlo. Eso nos pasa a todos en algún momento. Pero a veces es realmente cierto que sentir es curativo. Algunas formas de mirar a través de la cortina son más útiles que otras, y hay muchos de nosotros aquí que podemos ayudarte con eso.

Pero también, tal vez no te sientas fuerte. Eres fuerte, pero es posible que no siempre te sientas fuerte. Quizás te sientas fatal en este momento. Quizás te preguntes cómo vas a superar este día. Quizás estés diciendo: “Esto es muy difícil en muchos sentidos diferentes. ¿Por qué mi persona tuvo que morir? ¡Los extraño mucho!” o “Es muy difícil estar separado de mi persona. Intento ser fuerte, pero a veces me duele tanto que siento que no puedo soportarlo más”. ¿Es así cómo te sientes a veces? ¿O algo así? Puedes expresarlo con tus propias palabras.

Si se siente desesperado, estancado o abrumado, como si nada pudiera ayudarlo, esto puede ayudarlo: a veces, cuando realmente estamos luchando, es difícil recordar que algún día nos sentiremos bien. Pero si lo piensas bien, los sentimientos siempre están cambiando. Los pensamientos siempre están cambiando. Y usted puede ayudar a que el proceso vaya en una buena dirección. Una vez que decida que quiere tomar un papel activo en su curación, hay personas que lo ayudarán. O, si ha dado pasos hacia la curación, y va lentamente, duele y se pregunta si es inútil, es posible que esté lidiando con algunas expectativas poco realistas, frustraciones y preocupaciones sobre el viaje del duelo en sí. Puede ser útil recordar que existe una gran diferencia entre un progreso lento y ningún progreso. Con solo leer esta carta ya

estás cambiando algo. Quizás la vida te esté dando la pelota ahora. Puedes correr con esta pelota o dejarla ahí. Tu decides. Incluso los mejores deportistas descansan a veces en el banquillo. Tal vez lo pienses, recuperes el aliento y lleves este balón al campo o a la cancha más tarde, cuando estés listo. De cualquier manera, hay millones de personas de todas las edades en todo el mundo que han pasado por el dolor y lo han superado de buena manera, y nosotros estamos aquí creyendo en ti, te conozcamos o no. Vemos lo poderoso que eres, incluso si no te apetece en este momento. Sabemos que puedes hacer esto y estamos aquí animándote.

How You Might Be Feeling When You're Grieving

A Handout for Teenagers and Young Adults

We use the word "grief" broadly—for all the different ways you feel, think or act after someone dies, or, after some other kind of loss. Examples of other significant losses include: parents divorcing, someone important leaving, a friendship or other relationship ending, a debilitating illness or injury, a pet dying, or someone important being taken away (through imprisonment or deportation, for example). Changing schools or moving can also be major losses depending on the circumstances. Each person has his or her own unique way of grieving, but here are some of the things teenagers have told us they go through after someone dies, or after other significant losses:

In shock	In a fog	Like they will never feel better
Numb	Getting in trouble	Coping by pretending it didn't happen
Heartbroken	Low self-esteem	Unable to get out of bed
Angry	Always tired	Unable to relax or sit still
Depressed	Head swimming	Not sure what's wrong with them
Scared	Stressed-out	Not sure how they feel
GUILTY	Keeping busy	Unable to think straight or concentrate
All alone	Anxious, worried	Pent-up frustration
Sick	Hopeless	Out of control
Confused	Unable to eat	On automatic pilot
Withdrawn	Powerless	Trying to be perfect
Sad	Short tempered	Drug and alcohol abuse

Relieved

Feeling nothing

Don't want to be alone

After a death or other loss...

1. You might feel like you have nowhere to turn, or no one to talk to about the loss or about what your grief is like. You could be feeling different from other teenagers and alone with what you're going through—even if others around you are grieving, too. Some teenagers who have experienced a great loss describe keeping others at a distance or building a wall around themselves, and they give a lot of different reasons for this.

2. Grief is often like an emotional rollercoaster. You feel one way one hour and another way the next. It can be frightening or disorienting not knowing when you're going to feel the grief or think about the loss.

3. Because you have experienced the loss of someone or something so important to you, you may worry about losing other people, too, or wonder what other bad things could happen. Fears and anxiety are often a part of grief.

4. You may be angry. For example, if grieving a death, you might be mad that the person died, mad about how the person died, mad at God, mad at those involved with the death, or just mad. Many grieving teenagers say they have a "short fuse"—it doesn't take much to get them angry. And the anger—or rage—tends to be more intense during grief.

5. If the death or loss affected your family or your friends, they will be grieving, too. Your family or peer group may feel unstable or different than it was before. If your parents or the main people who take care of you are grieving, you may go through times of feeling like you have lost them, too. You may lose trust or closeness with family or friends who don't respond the way you need them to as you cope with your grief.

6. You may have "brain fog"—a hard time concentrating, thinking straight or getting things done. You may have trouble at school or at work, and your grades may go down.

7. You may worry about other people who are grieving. You may feel it's up to you to take care of them. You might also try to make sure they don't worry about you. Some teenagers try to hide their own grief from other people or cover up their own feelings or

problems. You may also compare your situation to others, feeling guilty about your suffering if you think your loss wasn't "that bad" or that it's worse for someone else.

8. Some grieving teenagers notice problems with eating and sleeping, or other physical symptoms. You may have a hard time eating or sleeping, want to sleep or eat more than usual, or not want to sleep alone. Nightmares are also common. You may get headaches, chest pains or stomach aches. You may also get sick a lot, feel tired or dizzy or experience panic attacks.

9. You might withdraw from the people around you, giving up your social life or pulling away from your family or friends.

10. If someone died, you might have a lot of unanswered questions about the death, or about death in general, including "Why..." questions. You may question your spiritual and religious beliefs—or change your beliefs—as the result of any kind of loss.

11. If someone close to you died, you might feel bad about any times when you were mad at the person, or when you argued with the person before he or she died. You may regret things you said or did or feel guilty about things you thought or felt about the person.

12. You might have "What if..." questions or "If only..." thoughts about what happened. You may feel like the loss was your fault. A lot of grieving teenagers say they wish they had done more to keep the loss from happening, even if this doesn't make sense to other people.

13. You might act out more. You may get in trouble at school or at home as a reaction to the death or loss and all the related changes in your life.

14. If you are grieving a death, you may find yourself talking to the person who died. You may also keep special things that remind you of the person, like a present the person gave you, or a shirt the person wore.

15. You may feel like you were in shock right after the loss happened, and that it really hit you several months later, right when the people around you were expecting you to be "getting over it" or "moving on."

16. You might still be strongly affected by the death or loss for a long time, even many, many years later. Your grief may come up unexpectedly sometimes and take you by

surprise long after the loss happened. Many people say that grief is a life-long process for them

Como Tal Vez Te Sientas Cuando Estés en Duelo

Un folleto para Adolescentes y Adultos Jóvenes

Nosotros usamos la palabra “duelo” en general—para todas las maneras diferentes de cómo te sientes, piensas o actúas después de que alguien muere, o después de otra clase de pérdida. Ejemplos de otras pérdidas significantes incluyen: padres divorciados, cuando alguien importante se va, cuando se acaba una amistad u otra relación, una enfermedad debilitante o una lesión, se muera una mascota, o que se le arrebate a alguien importante (por ejemplo, por medio de encarcelamiento o deportación). Cambiar de escuelas o moverse también pueden ser pérdidas mayores dependiendo de las circunstancias. Cada persona tiene su propia manera de estar en duelo, pero aquí hay algunas de las cosas que jóvenes nos han dicho que les suceden después de que alguien muere, o después de que tienen otras pérdidas significantes:

En estado de shock	En una neblina	Como si nunca se van a sentir mejor
Entumecido	Cansado	El corazón roto
Bajo autoestima	Solitarios	No poder levantarse de la cama
Deprimidos	Enojados siempre	No poder relajarse ni mantenerse quietos
La mente nadando	Miedo	No están seguros que les suceden
Frustración reprimida	Enfermos	Sin esperanza
Fuera de control	Confundidos	En piloto automático
Atravesando los sentimientos	Retirado	Sin poder
Tratando de ser perfecto	Tristes	Mecha corta
Abusar de drogas y alcohol	Aliviado	No sentir nada
No querer estar solo	No poder comer	Estresado

Enfrentándolo al pretender que no sucedió

Metiéndose en problemas

No están seguros cómo se sienten

Mantenerse más ocupados

Imposible pensar claro o concentrarse

Preocupados

Culpables

Ansiosos

Después de una muerte u otra pérdida...

1. Tal vez te sientas como que no tienes a donde voltear, o nadie con quien hablar sobre la pérdida o sobre cómo es tu duelo. Te pudieras estar sintiendo diferente a los demás jóvenes y que estas solo en lo que estás pasando-aunque otros alrededor de ti también estén en duelo. Algunos jóvenes que han experimentado una pérdida grande describen mantener a otros a una distancia o creando una pared alrededor de ellos mismos, y dan muchas razones diferentes porque lo hacen.

2. El duelo usualmente es emocionalmente como una montaña rusa. Te sientes de una manera en una hora y en la próxima de otra manera. Puede ser aterrador o desorientador no saber cuándo vas a sentir el duelo o pensar en la pérdida.

3. Porque has experimentado la pérdida de alguien o algo tan importante para ti, tal vez te preocupes de perder a otras personas también o preguntarte qué otras cosas malas pueden pasar. El miedo y la ansiedad a veces son parte del duelo.

4. Pudieras estar enojado. Por ejemplo, si estas en duelo por una muerte, pudieras estar enojado que la persona murió, enojado por cómo murió la persona, enojado con Dios, enojado con los que estaban involucrados con la muerte o simplemente enojado. Muchos jóvenes en duelo dicen que tienen "mecha corta"- no toma mucho para enojarlos. Y el coraje-o ira- tiende a ser más intenso durante el duelo.

5. Si la muerte o pérdida afectó a tu familia o amigos, ellos también estarán en duelo. Tu familia o tú grupo de apoyo se pudiera sentir inestable o diferente de lo que era antes. Si tus papas o las personas que te cuidan están en duelo, pudieras pasar por tiempos cuando te sientas como si los has perdido a ellos también. Pudieras perder confianza o cercanía con la familia o amigos que no responden de la manera que tú necesitas mientras haces frente a tu duelo.

6. Pudieras tener “la mente en una neblina”—dificultad concentrándose, pensando bien, o acabando cosas que tienes que hacer. Pudieras tener problemas en la escuela o en el trabajo y tus notas tal vez bajen.

7. Pudieras preocuparte por otras personas que también están en duelo. Puedes sentir que depende de ti cuidarlos. También tal vez te quieras asegurar que ellos no se preocupen por ti. Algunos jóvenes tratan esconder su duelo a otras personas y cubrir sus propios sentimientos o problemas. También pudieras comparar tu situación a la de otros, sintiéndote culpable de tu sufrimiento si piensas que tu pérdida no fue “tan mala” o que es peor para alguien más.

8. Algunos jóvenes en duelo notan que tienen problemas comiendo, durmiendo y otros síntomas físicos. Puede ser que tengas dificultad comiendo o durmiendo, queriendo dormir o comer más que lo normal, o no querer dormir solo. Las pesadillas también son comunes. Te pudieran dar dolores de cabeza, dolores en el pecho o dolores de estómago. También pudieras enfermarte mucho, sentirte cansado o mareado o experimentar ataques de pánico.

9. Te pudieras retirar de las personas que te rodean, renunciar a tu vida social o alejarte de tus familiares y amigos.

10. Si alguien murió tal vez tengas muchas preguntas sin respuestas sobre esa muerte, o sobre la muerte en general, incluyendo preguntas de “porque...” Tal vez cuestiones tus creencias espirituales y religiosas—o cambies tus creencias—como el resultado de cualquier pérdida.

11. Si alguien cercano a ti murió, te pudieras sentir mal en cualquier ocasión en la que estabas enojado con la persona o cuando discutiste con la persona antes de que él o ella muriera. Pudieras arrepentirte de cosas que dijiste o hiciste o sentirte culpable sobre cosas que sentiste o pensaste sobre la persona.

12. Pudieras tener preguntas sobre el “Que hubiera...” pudieras tener preguntas “Y que si...” o pensamientos “Si tan solo...” sobre lo que pasó. Tal vez pudieras sentir que la pérdida fue tu culpa. Muchos jóvenes dicen que hubieran querido haber hecho más para detener que pasara la pérdida, aunque las demás personas no lo entendieran.

13. Puede que tengas problemas en la escuela o en la casa como una reacción a la muerte o la pérdida y a todos los cambios en tu vida que estén relacionados.

14. Si estas en duelo por la muerte de alguien, tal vez te pudieras encontrar hablando con la persona que murió. También tal vez te quedas con cosas especiales que te recuerden a la persona, como un regalo que te dio la persona o una camisa que usaba la persona.

15. Pudieras sentir que estabas en estado de shock cuando recién pasó la pérdida, y que en realidad te pego después de varios meses justamente cuando las personas a tu alrededor esperaban "que ya se te pasara" o "que lo superaras."

16. Pudieras todavía estar fuertemente afectado por la muerte o pérdida por un largo tiempo, incluso años después. Tu duelo pudiera llegar inesperadamente a veces y tomarte por sorpresa mucho tiempo después de que haya pasado la pérdida. Muchas personas han dicho que el duelo es un proceso de toda la vida para ellos.

Expressive Art Activity

Beads Around the World



Beads are used around the world in a variety of ways and for different reasons. They range in shape and size and can be made from glass, plastic, metal, cloth, shell, stones, even paper! In some communities, beads are used at important moments in life and can represent passages such as birth, becoming an adult, marriage, and the loss of a loved one—or power and status. Each cultural tradition has color preferences and its own designs and beading techniques.

WHAT SUPPORT DO I NEED? AM I GETTING IT? HOW CAN I HELP MYSELF FEEL MORE SUPPORTED?

When we aren't feeling at our best we may wish that people could read our minds and just give us the support we need. Even now that sounds kind of great, doesn't it? But since it doesn't work that way, we need to become advocates for ourselves and ask for what we need. I know it's not comfortable, but it will really help. There are those who are ok sitting with us and supporting us without having to "fix" us. Make a community bracelet or keychain by following the phrases below to guide you. Choose and add a bead as you go.

Choose a bead that...

- reminds you of the person or place you're missing...
- represents the month you were born...
- represents a victory you've had in your life...
- represents something that makes you feel happy...
- represents your favorite place...
- represents your favorite person...
- represents your grief...
- Describes yourself...
- Optional: add a bead for each member of your family or people who give you support.

Actividad de Arte Expresiva

Abalorios en todo el mundo

Los abalorios se utilizan en todo el mundo de diversas formas y por diferentes motivos. Varían en forma y tamaño y pueden estar hechos de vidrio, plástico, metal, tela, conchas, piedras e incluso papel. En algunas comunidades, se utilizan en momentos importantes de la vida y pueden representar pasajes como el nacimiento, convertirse en adulto, el matrimonio y la pérdida de un ser querido, o de poder y estatus. Cada tradición cultural tiene preferencias de color y sus propios diseños y técnicas de abalorios.

¿QUÉ APOYO NECESITO? ¿LO TENGO? ¿CÓMO PUEDO AYUDARME A SENTIRME MÁS APOYADO?

Cuando no nos sentimos en nuestro mejor momento, es posible que deseemos que la gente pueda leer nuestras mentes y simplemente darnos el apoyo que necesitamos. Incluso ahora eso suena genial, ¿no? Pero como no funciona de esa manera, debemos pedir lo que necesitamos. Sabemos que no es cómodo, pero realmente ayudará. Hay quienes están bien sentándose con nosotros y apoyándonos sin tener que "arreglarnos". Haz una pulsera o llavero comunitario siguiendo las frases a continuación para guiarte. Elige y agrega una piedrita.

Elige una cuenta que...

- te recuerda a la persona o lugar que te estás perdiendo...
- representa el mes en que naciste...
- representa una victoria que has tenido en tu vida...
- representa algo que te hace sentir feliz...
- representa tu lugar favorito...
- representa a tu persona favorita...
- representa tu dolor...
- Te describe a ti mismo...
- Opcional: agrega una por cada miembro de tu familia o personas que te brinden apoyo.