

Kai's Journey

INFORMACIÓN PARA LAS FAMILIAS EN DUELO

Hablar de la muerte de un familiar puede ser difícil. No es sorprendente que muchos de nosotros nunca esperáramos tener esta conversación con niños pequeños. Las conversaciones sobre la muerte pueden ser un reto e incluso dolorosas, especialmente cuando hablamos con nuestros familiares por primera vez. Este diálogo es importante para todos, adultos y niños. La comunicación abierta es fundamental para el crecimiento y la sanación de las familias en duelo.

El duelo es una experiencia humana única y universal. La edad, las experiencias de la vida y las circunstancias de la muerte pueden incidir en la forma en que atravesamos un duelo. Recuerda que el duelo no es una emoción única, sino un conjunto de sentimientos, reacciones físicas, pensamientos y conductas.

- ♥ **Sé claro:** Cuando se habla de la muerte con niños, es mejor usar palabras claras y explícitas. Las frases como "nos dejó", "no está más" o "se fue" pueden ser más fáciles de decir a los adultos, pero pueden confundir a los niños. Di "muerte" y "murió".
- ♥ **Brinda apoyo:** El apoyo de otras personas, familiares, amigos o colegas nos da ánimo y nos ayuda en nuestro duelo. Los adultos y los niños tienen un círculo de personas en su vida que pueden cumplir este papel importante. Así como Kai conectó con su madre, los niños pueden hablar con otro adulto, un hermano o una hermana, un amigo cercano o incluso un amigo nuevo que también haya perdido a alguien importante en su vida.
- ♥ **Tradiciones y actividades:** Kai también recuerda las actividades que compartió con su padre. Para los adultos, pareciera ser más fácil evitar estos acontecimientos para mantener los sentimientos tristes fuera de la mente. Los niños podrían no compartir esta opinión. Recuerda que perdieron a una persona importante en su vida, junto con todas las actividades y los acontecimientos que compartieron con ella. Seguir haciendo esas actividades especiales, aunque con cambios, también puede fortalecer los recuerdos y ser una fuente de consuelo y crecimiento para la familia.
- ♥ **Sé descriptivo:** Explica y describe el duelo a los niños. A medida que crezcan, tendrás que volver a hablar de la muerte y del duelo. A medida que maduren, los niños comprenderán mejor la muerte y las experiencias emocionales y harán nuevas preguntas para saber más.
- ♥ **Recuerdos:** Hay muchas cosas que te recordarán a tu ser querido, como una foto, una manta o incluso algo que haya usado. Los niños y los adultos pueden decidir conservar estos objetos especiales y guardarlos en un lugar seguro. Esto es saludable y ayuda a los niños en duelo a mantener conexiones significativas con la persona que perdieron. Kai encuentra el suéter de su padre, y esta prenda lo consuela y le da fortaleza. Tocar y oler ese suéter dorado le recuerda las lecciones de vida importantes que su padre compartió con él. El suéter lo ayuda a mantener esos momentos importantes presentes en su vida. Esto también es parte del duelo; los recuerdos duraderos perduran y nos guían a medida que crecemos.
- ♥ **Autocuidado:** Recuerda que tú también estás en duelo. Cuando tus hijos te vean sensible, explícales que eso es natural para todos, incluso para los adultos. Diles que hace bien hablar con amigos, compartir recuerdos alegres y tristes de familiares y amigos que murieron, y que podemos tener días buenos o malos. Y finalmente recuerda cuidarte para poder cuidar a tu familia.

Kai's Journey

LECTURA Y CONVERSACIÓN SOBRE KAI'S JOURNEY CON TU FAMILIA

Los libros abren nuevos mundos para los niños y los adultos bondadosos que leen con ellos. Aunque la serie de libros Kai's Journey es sobre la pérdida y el duelo, también trata de la vida, la esperanza, la resiliencia, los recuerdos y las amistades. De hecho, la historia de Kai, su familia y sus amigos es muy similar a la experiencia de miles de familias de todo el país en duelo.

Compartir y leer libros con los niños abre nuevos caminos para conectar con ellos. La historia es un puente que une palabras e imágenes que adultos y niños comparten y exploran. El lector y el oyente expresan sus propios pensamientos e ideas. La historia y el compartir facilitan un poco hablar de los temas difíciles. Los tres libros de la serie de Kai's Journey dan diversas oportunidades para que las familias compartan recuerdos e historias y hagan el duelo a medida que crecen.

Hay muchos temas importantes que surgen de las páginas de *El suéter dorado (The Golden Sweater)*, *La niña del relicario (The Girl with the Locket)* y *El lago sin peces (The Fishless Lake)*. Los lectores ven que el dolor de Kai no es una emoción única, sino un conjunto de sentimientos, que van desde la tristeza y la alegría hasta el entusiasmo y el orgullo. Como todos los niños, ellos revivirán esos sentimientos en el futuro. Pregúntate: ¿Qué aprendieron tú o tu hijo de Kai, sus amigos y su madre? ¿Qué le dirían los niños a Kai si fueran amigos? Es probable que los niños sepan las respuestas.

Aquí encontrarás algunas ideas para tener en cuenta mientras te preparas para leer los libros que los llevarán a ti y a tu familia por Kai's Journey.

- ♥ **Primero, tómate el tiempo para leer el libro por tu cuenta. Piensa en las palabras y las imágenes y en qué significan para ti y tu familia.** Podría haber partes de la historia que tengan un gran significado para ti y sobre las que valga la pena reflexionar antes de explorarlas con tus hijos.
- ♥ **Encuentra un momento tranquilo para leer los libros con tu hijo.** Reduce al mínimo las distracciones y evita la hora de dormir. Cada uno de los tres libros de Kai's Journey da comienzo a una conversación que continuará y generará nuevas preguntas. Sé abierto y deja que los niños "formen" sus propias opiniones y expresen lo que piensen. Recuerda que no hay una manera correcta o incorrecta de interpretar los libros. También recuerda que para los niños más pequeños puede ser difícil expresar sus emociones y pensamientos.
- ♥ **Después de leer el libro, piensa en los temas que te vinieron a la mente.** Kai, su madre y sus amigos expresan estados de ánimo, emociones y recuerdos que son similares pero a la vez diferentes. Podrían coincidir o no con los tuyos o con los de los niños que conoces. Esto es natural y muy frecuente en las familias.
- ♥ **¿Qué experiencias del libro son similares a las de tu familia?** Piensa en qué se parece Kai a los niños que conoces y en qué no. Tómate un momento para explorar cada página y absorbe los colores y la información.

El Suéter Dorado

HABLA DE EL SUÉTER DORADO CON TU HIJO

La serie empieza con *El suéter dorado*, que se centra en la novedad de la pérdida y en encontrar el camino en un mundo sin esa persona importante en tu vida. Esta historia muestra cómo la madre de Kai también se adapta a su nuevo mundo.



- ♥ A los niños más pequeños les puede resultar difícil expresar sus emociones y pensamientos. En esta historia, un oso refleja las emociones de Kai. ¿Cómo refleja el oso de Kai sus emociones, incluyendo la tristeza, la desilusión, la alegría o el entusiasmo? ¿Es la expresión del oso, el color de su pelaje o su escondite en cada página lo que mejor refleja las emociones de Kai? Usa esta historia para ayudar a tu hijo a nombrar sus sentimientos. ¿Hay algún objeto o imagen que simbolice un sentimiento de tu hijo?
- ♥ El duelo no es una emoción única, sino un conjunto de sentimientos, que van desde la tristeza y la alegría hasta el entusiasmo y el orgullo. Como todos los niños, tu hijo revivirá esos sentimientos en el futuro. Kai y su madre reconocen la importancia de recordar y homenajear a las personas que murieron. El vínculo que Kai y su padre tuvieron en la vida no solo perduró, sino que también sirvió para que Kai sane y pueda crecer. Kai se convirtió en el amigo del lector y del oyente, en un ejemplo, e incluso en un consejero fiable.
- ♥ Las experiencias de Kai en este libro son similares a las de tu familia. Seguramente los niños verán la foto enmarcada en la habitación de Kai, la conocida caja de cereales para el desayuno, el sótano misterioso que invita a explorarlo y los amigos que se ríen y comen palomitas de maíz.
- ♥ ¿Hubo alguna actividad en particular que tu hijo compartía con su ser querido? Quizá un deporte, un juego, pasear en bicicleta o hacer música. Recordar las actividades ayuda a mantener fuertes los recuerdos y puede ser otra fuente de consuelo. En esta historia, a Kai le encantaba jugar al tenis con su papá.



La Niña del Relicario

HABLA DE LA NIÑA DEL RELICARIO
CON TU HIJO

La niña del relicario se centra en una nueva experiencia para Kai: un campamento de fin de semana para atravesar el duelo. Aunque está algo ansioso por la expectativa de conocer gente nueva, no le lleva mucho tiempo hacer nuevos amigos. Elle es una niña pequeña a la que le cuesta hablar de su pérdida. Kai se acerca a ella y descubre que tiene algo que compartir con los niños que son como él.



- ♥ **Los niños pueden sentir un poco de ansiedad o preocupación cuando empiezan una actividad nueva.** Kai va al campamento por primera vez y naturalmente tiene algunos temores. Los niños en duelo tienen la preocupación extra de ser diferentes. Los programas y los campamentos para personas en duelo dan un poco más de consuelo a los niños porque ellos saben que otros niños han tenido experiencias similares de pérdida y aflicción. Cuando reconozcas estas emociones en tu hijo, quédate tranquilo porque es normal tener esos sentimientos. No dudes en hablar con tu hijo sobre cómo se siente cuando comience una nueva actividad.
- ♥ **Los niños se acercan a otras personas jóvenes, quizá no al principio, pero sí a medida que se sienten más cómodos.** En el campamento, Kai se acerca a la niña del relicario y le dice que está bien estar triste. Después de todo, él tiene sentimientos similares. Una vez que se conectan, comparten experiencias y recuerdos. Los adultos pueden apreciar estas respuestas afectuosas y asegurarles a los niños que sus acciones son sinceras.
- ♥ **Los niños pueden sentir empatía.** Kai ve a Elle, una campista que parece sentirse triste e incómoda. Los niños son muy observadores de otros niños que tienen sentimientos y conductas similares, sobre todo los que están en duelo. Kai incluso reconoce símbolos de amor y de familia (un relicario). Observa a tu hijo en nuevas situaciones y comparte tus observaciones más adelante de manera informal, por ejemplo: "Vi a la niña que estaba con su mamá y su papá y que sostenía algo en las manos". No supongas que ves las mismas cosas que tu hijo.
- ♥ **Los niños son amigos leales.** Como vemos en *La niña del relicario*, Kai se acerca y se hace amigo de Elle. Cuando los niños comparten sus pensamientos, recuerdos y sentimientos con otros, muchas veces forman relaciones afectuosas. Podemos decir que son amigos leales porque son buenos oyentes y porque se preocupan por el otro. Podemos recordarles que, cuando ayudamos a otros, mostramos compasión y a la vez nos ayudamos a nosotros mismos.



El Lago sin Peces

HABLA DE EL LAGO SIN PECES CON TU HIJO

En *El lago sin peces*, Kai se da cuenta de que algunos de los recuerdos de su padre están desapareciendo.

La madre de Kai recuerda una de sus tradiciones familiares y hace con Kai el viaje de pesca que él y su padre hacían todos los años en septiembre. Aunque no pescan ningún pez, sí capturan muchos recuerdos acogedores, historias compartidas y una forma de mantener vivas y vigentes las tradiciones familiares a medida que la familia crece.



- ♥ **Recordar a un familiar fallecido puede generar diversas respuestas emocionales, desde tristeza hasta felicidad e incluso alegría.** Estos recuerdos agri dulces pueden disminuir y surgir de manera impredecible. Cuando los recuerdos dolorosos empiezan a desaparecer, los recuerdos agradables también pueden desvanecerse. Kai experimenta una amplia variedad de emociones en los tres libros. En *El lago sin peces*, se da cuenta de que los recuerdos de su padre no son tan vívidos ni surgen con tanta frecuencia como antes. Teme olvidarlo, una preocupación frecuente en los adultos y en los niños en duelo. A veces, cuando los niños tienen recuerdos felices, pueden sentirse avergonzados o confundidos. Tranquilízalos (y tranquilízate a ti) diciéndoles que atravesar un duelo incluye recuerdos tristes y alegres. No significa que quieras menos a tu ser querido ni que lo estés olvidando. De hecho, significa lo contrario: lo estás acogiendo junto con todo lo que compartiste con él para el resto de tu vida.
- ♥ **Los padres, los cuidadores, los familiares e incluso los amigos pueden tener un papel importante en ayudar a los niños a recordar a las personas que murieron.** La madre de Kai está lista para este momento en la vida de su hijo. Se da cuenta de que a su hijo le cuesta mantener presentes los recuerdos importantes, por lo que recurre a los recuerdos que tiene de su marido y de su hijo. Los adultos ayudan a los niños muy pequeños, sobre todo a aquellos que todavía no hablan, cuando les cuentan historias sobre su ser querido. Además, mostrarles fotos, videos y recuerdos puede crear una "historia" de la relación. Los recuerdos pueden incluir una prenda de vestir favorita, un objeto de algún pasatiempo, una ropa deportiva o incluso el envoltorio de su chocolate preferido. Escuchar y apoyar a tu hijo lo animará a seguir hablando y fortalecerá los recuerdos de esos momentos significativos.
- ♥ **No postergues para esperar el momento "adecuado".** El momento es adecuado cuando recuerdas una ocasión espontáneamente, cuando el calendario nos recuerda que se aproxima un día festivo, o cuando tu hijo pregunta sobre un acontecimiento o una ocasión. Aunque puede ser difícil hablar de estos momentos memorables o alegres los primeros días después de una pérdida, los recuerdos son una parte fundamental del duelo.
- ♥ **Los niños pueden recordar los momentos y los acontecimientos que compartieron con sus seres queridos.** Kai tiene recuerdos leves de los viajes de pesca con su padre. Esos "destellos" o imágenes "fugaces" de acontecimientos pueden ser difíciles de recordar por completo solo con conversaciones e imágenes evidentes. Pero cuando se agregan imágenes y sonidos asociados con esos acontecimientos significativos, como árboles, paisajes o el sonido de la multitud en un evento deportivo, la información suele completarse. Recuerda que los niños pueden manifestar ansiedad cuando vuelven a hacer una actividad especial que compartían con su ser querido, como cuando Kai se sentó en el bote, vio el paisaje de la zona que rodeaba el lago y comenzó a recordar. Cuando los niños empiezan a compartir sus propios recuerdos, puedes aprovechar la oportunidad para ayudarlos poco a poco a recordar e incluso para compartir tus propios pensamientos y recuerdos.
- ♥ **Los padres y los cuidadores pueden usar diversas estrategias mientras ayudan a los niños a recordar a su ser querido.** Cuando hables de un familiar o un amigo que falleció, usa palabras que describan por completo su personalidad y su aspecto físico: color de pelo y de ojos, estatura, voz, ropa favorita y gestos. Sitúalos en acontecimientos que compartió con los niños y vuelve a describir por completo esos momentos. Esto no solo ayuda a los niños a recordar el aspecto de su ser querido, sino también el contexto de los acontecimientos que compartieron, ya sean grandes o pequeños. Ten en cuenta la edad que tu hijo tenía en el momento del acontecimiento original para no frustrarlo por "no poder recordar". Puedes ayudarlo a crear esos recuerdos.
- ♥ **Los recuerdos especiales pueden reconfortarnos en los momentos más dolorosos.** Los recuerdos son herramientas que los niños pueden llevar con ellos en todo momento (como dice Kai: "El recuerdo de mi papá estará siempre en mi corazón"). Complementa estas conversaciones con fotos y otros objetos y recuerdos.



Kai's Journey

TU RECORRIDO. TU HISTORIA

Cuando una persona importante en tu vida muere, la incertidumbre te absorbe. Como padre o madre, te esfuerzas por encontrar las respuestas adecuadas a la pregunta "¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo?". No hay una mejor solución en ningún momento en particular; haces lo mejor que puedes con la información que tienes en el momento. El recorrido de la vida está lleno de altibajos tanto para ti como para tu hijo. Pueden explorar y acompañarse en este recorrido. Ten en cuenta que las emociones no suelen ser simples. Como un caleidoscopio, sus múltiples tonalidades se reflejan entre sí de maneras complejas y cambiantes. A medida que leas Kai's Journey, te animamos a que tengas conversaciones abiertas con tus hijos para recordar a tu ser querido y mantener vivo su recuerdo en tu vida.



APUNTES PARA LOS PADRES

- ♥ ¿Cuáles son los objetos o recuerdos de la vida de tu hijo que tienen significado y evocan recuerdos especiales de su ser querido?
- ♥ ¿De qué manera estos objetos o recuerdos forman parte de la vida de tu hijo? ¿Los guarda en un lugar especial, los lleva puesto o los muestra?
- ♥ ¿Cuál de los tres libros o qué partes de las tres historias son importantes para ti y tu hijo?
- ♥ ¿Hay una "niña del relicario" en la vida de tu hijo? Si tu hijo se siente cómodo, animalo a que comparta quién es la persona y cómo se hicieron amigos.
- ♥ ¿Hay una aventura como la de "el lago sin peces" en la vida de tu hijo? ¿Cuándo y dónde sucedió? ¿Qué recuerdos la rodean?
- ♥ Pregúntate: "¿Qué aprendimos de Kai, su madre, sus amigos y otros campistas? ¿Qué momento fue el que más enseñanzas te dejó? ¿Y para tu familia?"

Las próximas páginas son para que tú y tu familia cuenten la historia de su ser querido y homenajeen sus "recuerdos" contigo.

- ♥ ¿Tiene tu hijo un "suéter dorado" que haya pertenecido a su ser querido? Anímalo a hablar de ello y, quizá, a escribirlo, dibujarlo, pintarlo o fotografiarlo.
- ♥ ¿Qué le diría o escribiría tu hijo a Kai si fueran amigos?
- ♥ ¿Qué piensa tu hijo de Kai y su historia? Sugierele escribir o dibujar sus propias historias, que podrían ser similares a las experiencias de Kai.

Tu recorrido

COMIENZA TU HISTORIA...

- ♥ Nombra y describe al ser querido que falleció.
- ♥ Describe un recuerdo de _____ que te haga sonreír.
- ♥ Describe un momento que extrañes compartir con _____.
¿Dónde estabas y qué hacías?
- ♥ ¿Qué te gustaría saber (que todavía no sepas) de _____?
- ♥ ¿Qué te gustaría decirle a _____ o compartir con él/ella en este momento?
- ♥ Comparte cualquier otra información sobre _____: un momento, un acontecimiento o una conversación especial.



Tu recorrido

COMIENZA TU HISTORIA...



Tu recorrido

COMIENZA TU HISTORIA...



Tu recorrido

COMIENZA TU HISTORIA...

