


# Hablemos sobre...

## Cómo decir adiós desde lejos

**A**yudar a los niños a decir adiós a un ser querido puede ayudarles a entender sus sentimientos y afrontar la pérdida. Las siguientes son algunas formas en que puede ayudar a su niño a recordar a alguien especial:

- **Escribir una carta:** Pida a un adulto que lleve una carta al hospital para leerla en voz alta a su ser querido.
  - **Hacer un dibujo:** Su niño puede guardar el dibujo o enviarlo al hospital para que se cuelgue en la habitación.
  - **Ser creativo:** Escribir un poema o una canción. Puede grabarlo y enviar el audio al hospital.
  - **Guardar un recuerdo:** Escoja un artículo especial y seguro que perteneció a su ser querido para que lo tenga en su habitación.
  - **Hacer una almohada:** Tome una prenda de su ser querido y conviértala en una almohada para abrazarse a ella.
  - **Compartir recuerdos:** Haga una lista de las cosas que aprendió de esa persona o pruebe un pasatiempo que le encantaba a la persona.
  - **Plantar algo:** Plante un árbol o una flor o haga un pequeño jardín de piedras de “recuerdo”.
- 
- A photograph showing a child from an overhead perspective, sitting at a wooden desk. The child is engaged in a craft project, using colorful paper (pink, blue, green) and scissors. A tablet computer is visible on the desk, displaying a colorful image. The child is wearing a striped shirt with blue, green, and white colors.

- **Hacer un álbum de recortes:** Mire fotografías antiguas y recópilelas en un álbum con recuerdos escritos.
- **Escuchar música:** Cree una lista de canciones que le recuerde a su ser querido.
- **Enviar un “abrazo”:** Trace las manos de su niño en papel y recórtelas. Conecte las dos manos con un trozo de cuerda que sea tan largo como la apertura de los brazos de su niño. Este “abrazo” puede enviarse al hospital.

Para obtener más información, o para conectar con un especialista en vida infantil, por favor visite: <http://ucdavis.health/childlife>