

Nombre:

Curso:

Fecha:

Carta de duelo

◆ Objetivo:

Escribir una carta para afrontar un duelo.

◆ Materiales:

- Hojas de colores
- Lápices y marcadores

◆ Instrucciones:

1. Identifique la situación de pérdida o de luto del alumno (puede ser la muerte de un pariente o amigo cercano, la separación de los padres, la muerte de una mascota o la pérdida de algo muy preciado).
2. El estudiante va a visualizar la situación y en una de las hojas de colores va a escribir o dibujar las emociones y sentimientos que surgen. Puede ayudarlo identificando algunos como tristeza, rabia, soledad, frustración, etc.
3. En otra hoja de colores el estudiante va a escribir una carta que puede ir acompañada de dibujos. Podrá dar gracias al ser querido que falleció o expresar lo que siente ante la separación de sus padres o la pérdida de su mascota u otro.
4. La carta se puede guardar o compartir con un ser querido para honrar la memoria de la persona que falleció. En el caso de la separación de los padres, el estudiante puede compartir con sus padres la carta entregándola o leyéndola junto a ellos. También puede ser quemada como símbolo de impermanencia o guardada en un lugar especial. Es importante que el estudiante esté de acuerdo con el destino de la carta, para que se respete su privacidad y discreción.

