



Descarga de creadores de recuerdos

Cuando echamos de menos a alguien, a menudo nos sentimos tristes.

Podemos crear algo que nos ayude a recordar a alguien a quien echamos de menos.

Nombre de a quien echo de menos:

1. Crea un collage

- Encuentra, escribe o dibuja palabras, dibujos, refranes que te recuerden a quien echas de menos.

2. Llena una caja de recuerdos

- Pon en la caja cosas que sean recuerdos especiales: puedes incluir fotos o dibujos, pero también boletos de películas, una prenda de ropa, etc.
- Considera la posibilidad de decorar la caja.
- Cuando eches de menos a tu ser querido, abre la caja y recuérdalo.



3. Escribe o dibuja un recuerdo divertido de esa persona

- Podrías escribirle una nota, o una serie de cartas (o dibujos).
- Podría ser un poema, una pequeña obra de teatro o un cuento corto.

4. Conecta a través de la música

- Crea una lista de reproducción de música que te recuerde a la persona que echas de menos.



5. Crea un menú de comidas favoritas

- Haz una lista de las comidas favoritas de la persona a la que echas de menos.
- Si es posible, prepara o consigue algunos de esos alimentos.

6. Crea un álbum de recortes

- Combina cualquiera de las ideas anteriores en un cuaderno con una combinación de listas, dibujos, fotos o recuerdos que te traigan a la memoria a esa persona.



**The
ON OUR SLEEVES®
Movement**

For Children's Mental Health

