

# EL MAPA DE *sentimientos*

*Usualmente, el duelo afecta la forma en que nuestro cuerpo se siente. Un niño coloreando en un "mapa de sentimientos" puede ayudar a todos entender más de como las emociones afectan partes diferentes del cuerpo. Poniendo un nombre y describiendo la emoción es un paso importante en sobrellevar una muerte.*

Haga que su hijo coloree la persona con emoción, coloreando el área del cuerpo adonde el sienta cada emoción. Las emociones tienen sus propios colores para ayudar a guiar el niño. No tiene que sentir todas las emociones, entonces no usarían todos los colores. Solo indique las emociones que siente.

Si hay otras emociones que no están en la lista, haga que su hijo escriba la emoción en un color nuevo y coloree adonde la siente en su cuerpo.

SOLO

TRISTE

ALIVIO

ENOJADO

ASUSTADO

FELIZ

ANSIOSO

MOLESTO

DESCONOCIDO

TRANQUILO

