



LE GUSTABA SABOREAR

Escribe el nombre de tu ser querido en la primera línea, esto te ayudará a concentrarte mientras completas esta página. Procura recordar todas las cosas que le gustaba saborear a tu ser querido y haz una lista aquí abajo. Incluye detalles y descripciones, por ejemplo, «Los bizcochos de leche esponjosos con sabor a almendra» en lugar de «bizcochos».



LE GUSTABA TOCAR

Escribe el nombre de tu ser querido en la primera línea, esto te ayudará a concentrarte mientras completas esta página. Procura anotar todas aquellas cosas que a tu ser querido le gustaba tocar y haz una lista aquí abajo. Incluye detalles; por ejemplo, «La tierra suave cuando plantaba las flores en los tiestos de la terraza» en vez de «la tierra».



LE GUSTABA ESCUCHAR

Escribe el nombre de tu ser querido en la primera línea, esto te ayudará a concentrarte mientras completas esta página. Procura anotar todas aquellas cosas que a tu ser querido le gustaba escuchar y haz una lista aquí abajo. Incluye detalles específicos, por ejemplo, «El Himno a la alegría de la novena sinfonía de Beethoven», en vez de «música».



HISTORIAS QUE HACEN _____

_____ FELIZ

Escribe el nombre de tu ser querido en la primera línea, esto te ayudará a concentrarte mientras completas esta página. Procura anotar todas aquellas historias que hacían feliz a tu ser querido y haz una lista aquí abajo. Puedes escribir solo una frase que te haga recordar la historia, pero trata de ser específica, por ejemplo, «La vez que el perro se comió el pavo en el día de Acción de Gracias» en lugar de «Día de Acción de Gracias».



HISTORIAS QUE HACEN

TRISTE

Escribe el nombre de tu ser querido en la primera línea, esto te ayudará a concentrarte mientras completas esta página. Estas son las historias que no quieres recordar porque hacen que tu ser querido se ponga triste. Si tu ser querido inicia conversaciones con este tema, puedes emplear las técnicas de las que hemos hablado anteriormente. Escribe oraciones que sirvan para recordarte las historias que le entristecen. De nuevo, incluye detalles. Por ejemplo, escribe «La pérdida de su casa por el tornado» en lugar de «tornados».

Suele ser de gran ayuda anotar una memoria feliz sobre el tema, así puedes validar sus sentimientos de tristeza e intentar disuadirlos con una memoria feliz sobre el mismo tema. Lee los ejemplos del apartado «Cómo responder a las historias que los ponen tristes».
