

PEPINILLOS

con Forma de Corazón



Apoyo suave para el duelo para
los niños y adultos

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

Pepinillos con Forma de Corazón, basada en una historia real, se publica en memoria cariñosa de los abuelos de Jenny, quienes murieron con cuatro semanas de diferencia cuando ella tenía cinco años.



Esperamos que este folleto les reconforte el corazón.

© 2003 por **Karla Wheeler** ISBN 0-9675532-2-9, Número de control de la Biblioteca del Congreso: 2003094197

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este folleto puede ser reproducida sin la previa autorización de la editorial. Impreso en los Estados Unidos de Norteamérica. Derechos de autor de las imágenes: zsoofija/Shutterstock.com.



Publicado por Quality of Life Publishing Co.
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. es una compañía independiente, guiada por su misión y que se especializa en sacar a la luz publicaciones de marca que ayudan a facilitarle el camino a las personas, y sus familiares, con padecimientos que limitan la vida. **Visite www.QoLpublishing.com.**

COMO HACER PEDIDOS DE COPIAS CON MARCA: Llame a Quality of Life Publishing Co. durante horario laboral (hora del este) gratuitamente al 1-877-513-0099 o por correo electrónico a info@QoLpublishing.com.



Risueña. Así se sentía Jenny cuando jugaba con sus abuelos. Se sentía risueña y llena de amor en su interior.



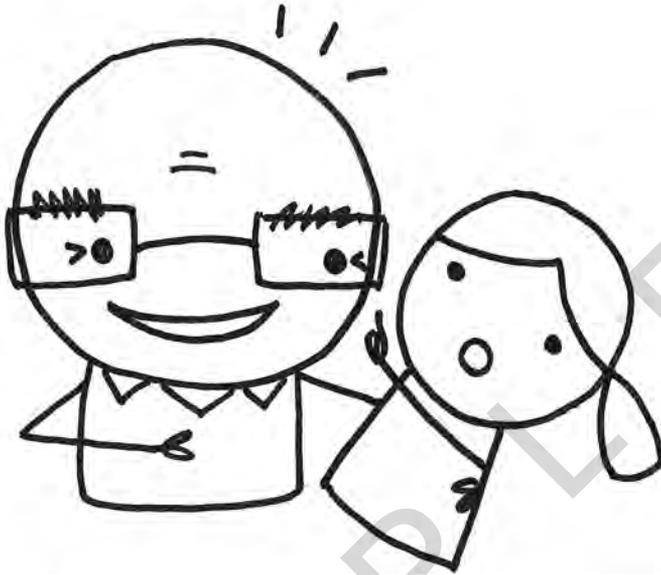
El abuelo Dutch la levantaba en sus brazos grandes y fuertes, y jugaban a su juego favorito: "Encontrar el Pelo del Abuelo."

El abuelo Dutch era calvo desde hacía muchos, muchos años, y eso hacía que este juego fuera tan divertido. “A ver, mi querida Jenny,” decía el abuelo, “si puedes encontrar el pelo del abuelo.”

Jenny hacía un gran esfuerzo para que su rostro aparentara seriedad, al igual que un detective que intenta resolver un gran misterio.

“Hmmm....” decía, al buscar cada pulgada de la suave cabeza del abuelo, buscando al menos un pelo.

Y fingiendo la voz de sorprendida más creíble que pudiera lograr, la pequeña Jenny anunciaba, “¡Lo encontré! ¡Aquí está el pelo del abuelo!”



Luego, sus dedos pequeños hacían cosquillas los vellos de sus cejas tupidas. El rostro del abuelo se iluminaba más que el sol, y sus ojos brillaban de amor.

Las coletas de Jenny se sacudían de un lado a otro con tanta risa.

Cuando Jenny visitaba a su abuelo Wheeler en Canadá, jugaban un otro juego. "Encontrar el Pelo del Abuelo" no era muy divertido, porque el abuelo Wheeler tenía mucho pelo grueso y plata.

Así que crearon su propio juego para reír, que llamaban "Guiño, Guiño."



Jenny quería que su abuelo comenzara primero. El abuelo Wheeler producía guiños en un patrón y Jenny intentaba hacer el mismo patrón de guiños:

*Un solo guiño con el ojo izquierdo,
un solo guiño con el ojo derecho.*

*Tres guiños con el ojo izquierdo,
tres guiños con el ojo derecho.*

Un guiño con el ojo derecho.

Ahora repite...



Jenny comenzaba perfecto. Pero tarde o temprano, se confundía. Primero se arrugaba el lado izquierdo de su rostro y luego el lado derecho. Por fin, Jenny se reía tanto que no podía guiñar más.

Para ella, pasar tiempo con sus abuelos Wheeler y Dutch era una de las cosas más divertidas para hacer en toda la faz de la tierra.

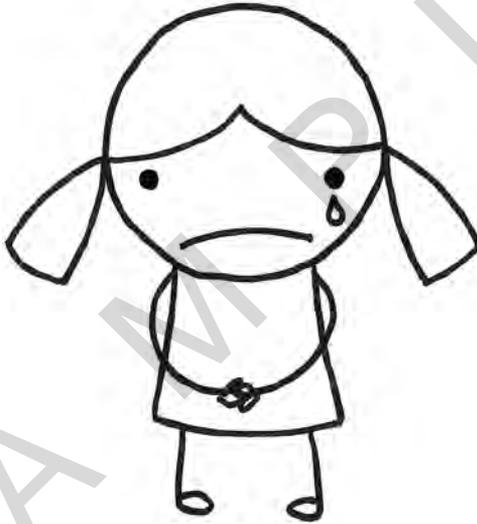




Cuando Jenny tenía cinco años, ambos abuelos se enfermaron gravemente. Los doctores y enfermeros hicieron todo lo que pudieron por ayudar a que cada uno se recuperara. Pero los abuelos habían vivido mucho, mucho tiempo y las enfermedades que padecían no pudieron curarse.

Tristemente, un día de abril, el abuelo Dutch murió. Y tan solo unas semanas después, de mayo, también murió el abuelo Wheeler.

Jenny ya no se sentía para nada risueña. Se sentía muy triste. Sabía que nunca volvería a jugar a "Encontrar el Pelo del Abuelo" con el abuelo Dutch ni a "Guiño, Guiño" con el abuelo Wheeler.



Jenny se sintió aún peor cuando vio que Mamá y Papá también se habían puesto muy, muy tristes.

Papá en general compartía con ella datos interesantes de la ciencia. Pero ahora ya no lo hacía. Mamá en general sonreía mucho y tarareaba melodías felices. Pero ahora ya no lo hacía.

Un sábado, a la hora del almuerzo, tres personas tristes se sentaron en la mesa de la cocina. "Extraño a mis abuelos," dijo Jenny suavemente.

"Yo también, cariño," murmuró Mamá, mientras apretaba cálidamente la mano de Jenny. Papá no dijo nada, pero Jenny observó que una lágrima se deslizaba por su mejilla, justo debajo de sus gafas.

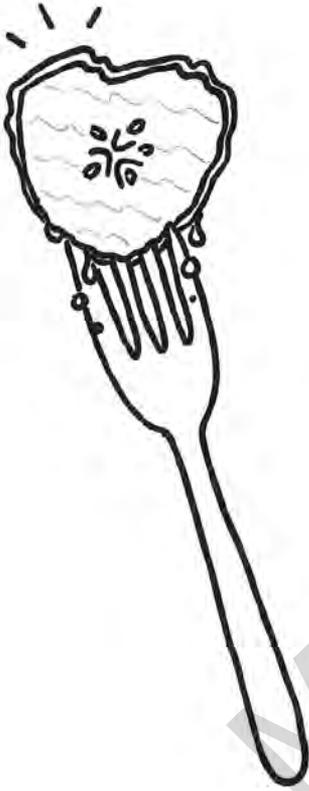
Papá intentó cambiar de tema mientras le pasaba a Jenny el frasco con rodajas de pepinillos.

“Toma, pequeña Jenny,” dijo, tratando de sonar feliz. “Hagamos una competencia para ver quién puede comer más pepinillos.”

Mamá arrugó la nariz y entre dientes dijo, “¡Puaj!” No le gustaban los pepinillos y nunca pudo comprender cómo su familia podía comer todo un frasco en una sola comida.

Mientras Jenny tomaba con el tenedor la primera rodaja de pepinillo, soltó una risa. Colocó el pepinillo en el plato y, una vez más, clavó su tenedor dentro del frasco. Luego, soltó otra risa.

Sostenía su tenedor en lo alto para mostrarles a sus padres lo que había encontrado.



Plop, plop, plop,
una a una caían
las gotitas de jugo
del pepinillo en
la mesa. Mamá y
Papá fruncieron el
entrecejo ante el
lío.

"¡Miren este
pequeño pepinillo!"
exclamó Jenny,
jugueteando con el
tenedor para poder
admirar el pepinillo
desde todos los ángulos. "¿Ven? ¡Tiene
la forma de un corazón bello! ¡Yo lo
sabía! ¡Ahora estoy segura de que mis
abuelos están juntos y de que aún
me aman - y todos nosotros!"

Cuando Jenny se emocionaba, comenzaba a hablar rápido. Y ahora habló sin parar mientras les contaba a sus padres sobre sus descubrimientos.

Desde la muerte de sus abuelos, había visto corazones por todos lados.

Mientras viajaba en el autobús escolar el lunes, contó Jenny, estuvo pensando en sus abuelos. El nuevo conductor del autobús era calvo como el abuelo Dutch y le guiñó el ojo como lo hacía el abuelo Wheeler.

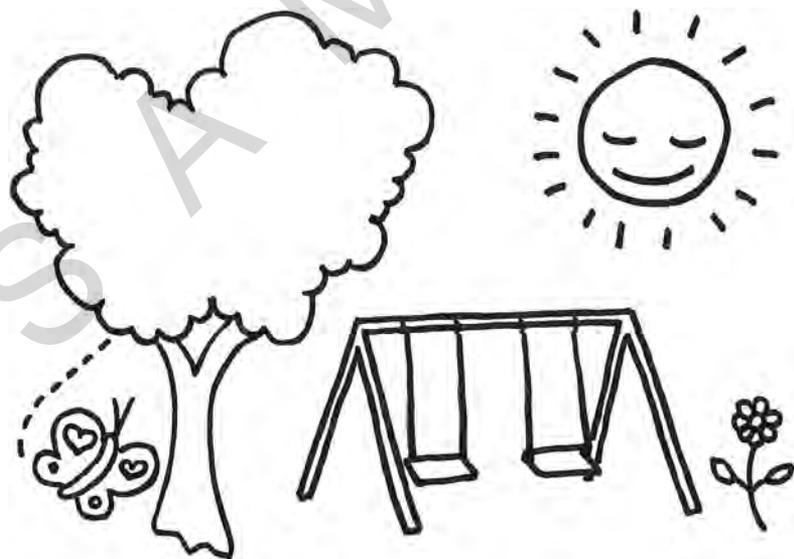
Mientras miraba a través de la ventana del autobús, vio en el cielo dos nubes esponjosas con forma de corazón. Se veían livianas, brillantes, y libres mientras flotaban lentamente.



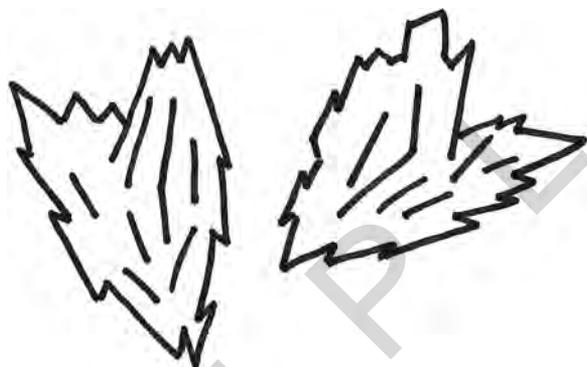
“Ver aquellas nubes me hizo sentir como si mis abuelos Dutch y Wheeler aún estuviesen conmigo,” dijo Jenny feliz.

Luego, durante el receso de la mañana de ese mismo día, Jenny encontró en el patio de recreo dos trozos de leña con forma de corazón. “Los he guardado,” agregó, mientras metía la mano en el bolsillo. “¿Quieren verlos?”

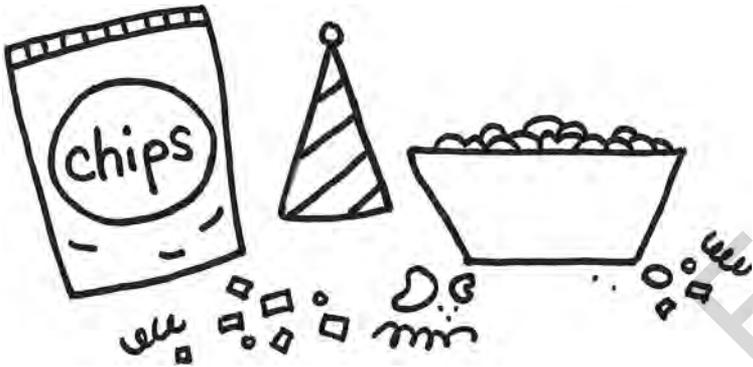
Jenny suavemente colocó en la mesa los dos trozos de leña del patio de recreo, justo al lado de las gotas de jugo de pepinillo.



Nadie habló. Tres pares de ojos miraban fijamente los pedazos de madera. Jenny respiró hondo y tragó en seco.

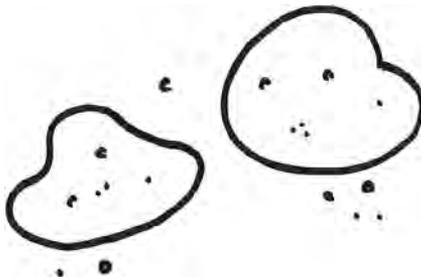


Los ojos marrones oscuros de Papá tenían esa ternura que adquirirían cuando algo le agradaba. Los ojos verdes de Mamá estaban llorosos, pero sonreía, para que Jenny continuara hablando a mil por horas. Les contó a sus padres sobre de todos los tipos de cosas con forma de corazón que había encontrado.



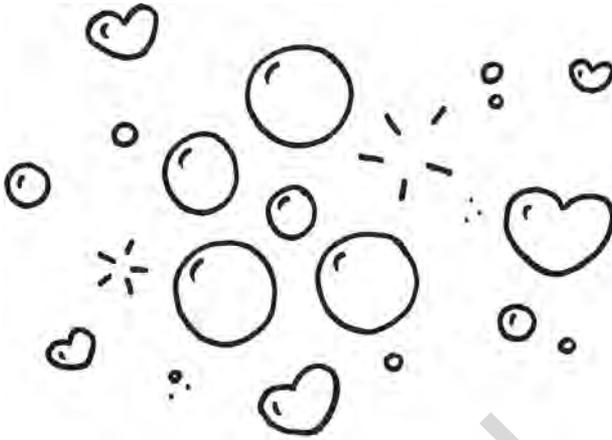
De hecho, unos días atrás en la fiesta de cumpleaños de un amigo, comió, como mínimo, quince papas fritas con forma de corazón.

Había muchas papas fritas más con forma de corazón en el bol, notó Jenny, pero perdió la cuenta cuando su barriga se llenó.



Ayer en el parque del barrio, Jenny correteó sobre cientos de hojas con forma de corazón que habían caído de su árbol con sombra favorito.





Y anoche mientras jugaba en el baño de espuma, se estremeció al ver que todas las burbujas pequeñas se pegaban entre sí y formaban burbujas más grandes que creaban formas de corazón realmente increíbles.

Jenny sonreía. "¡Ahora veo corazones por todos lados!"

Sus grandes ojos marrones se agrandaban aún más. "¿Y Mamá...Papá? ¿Ustedes vieron todos esos charcos con forma de corazón en la entrada, esta mañana, cuando regresábamos de la tienda a casa? ¡Deben haber sido diez u once!"

Con eso, Jenny corrió afuera, mientras llamaba a Mamá y Papá para que también se acercaran. Los tres se pararon junto a su camioneta roja y miraron los charcos.

Jenny comenzó a contar. "¡Ajá!, once charcos con forma de corazón," confirmó. Mamá sonrió. Papá sonrió. Y, por supuesto, Jenny también sonrió.



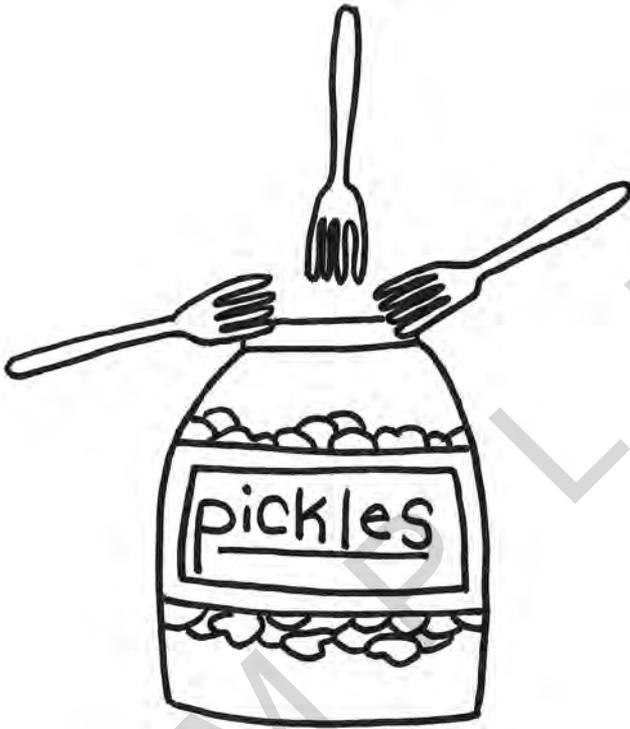
“Vamos a comer nuestro almuerzo,” dijo Mamá y tarareó una melodía feliz mientras caminaban de regreso en la casa.

“Hablando de charcos,” dijo Papá entusiasmado, “recuérdame que te cuente sobre el programa fantástico que miré anoche sobre las selvas tropicales.”

Mientras volvían a sentarse a la mesa, Papá agregó, "Pero primero, ¿qué me dices de esa competencia de comer pepinillos, pequeña Jenny?"

Mientras Papá le alcanzaba el frasco de pepinillos, Mamá extendió la mano para indicarle que ella también quería. Papá miró desconcertado.

Mamá colocó el frasco de pepinillos justo en el centro de la mesa, alzó su tenedor, y dijo con su voz cálida y alegre, "Tengo una gran idea. ¡Hagamos una competencia para ver quién puede encontrar más pepinillos con forma de corazón!"



Papá se rió, y mientras los tres tenedores se movían hacia el frasco abierto, declaró con firmeza, "Doce."

Mamá preguntó, "¿Doce pepinillos con forma de corazón? ¿Es tu respuesta final, querido?"

"No," respondió Papá con su voz científica. Con el pulgar de la mano izquierda comenzó a rascarse el mentón, una señal certera de que Papá estaba sumergido en sus pensamientos.

"De hecho, estaba pensando en los charcos, no en los pepinillos. Estoy seguro de que conté doce - no once - charcos con forma de corazón en la entrada."

Jenny fue la primera en comenzar a reír, luego Mamá y, después, Papá. La sala rebosaba de calidez y amor mientras tres personas risueñas sentadas a la mesa de la cocina, contaban con afán las rodajas de pepinillos que había sobre sus platos.

¿Y cuántos pepinillos con forma de corazón encontró cada uno de ellos?

Bueno, ¡eso lo debes decidir tú!



FIN



RECURSOS
para Padres, Maestros, Consejeros,
y Demás Adultos

SAMPLE

Guía de Debate

Aquí están preguntas que le ayudarán a captar los pensamientos y sentimientos de los niños luego de compartir esta historia. Aliente a los niños a colorear en el folleto, o utilice la historia para inspirar su propia creatividad. Hablar, dibujar, o escribir pueden ser medios saludables para que los niños expresen sus emociones.

Para Comenzar: Esta historia es acerca de la muerte de los abuelos de Jenny. ¿Tú has perdido a alguien especial? En un papel, escribe o dibuja algo que te recuerde a esa persona especial. Una “persona especial” también puede ser una mascota.

Páginas 1-6: Jenny amaba realizar juegos para reír con sus abuelos. Brinda un ejemplo de una actividad o un juego favorito que disfrutabas con tu persona especial.

Páginas 7-9: La Mamá y el Papá de Jenny estaban tan tristes luego de la muerte de los abuelos que olvidaron cómo sonreír. ¿Has visto alguna vez a las personas que te rodean así de tristes? ¿De qué forma podrías recordarle a una persona triste que es normal estar triste, pero que también es normal (e importante) reír y divertirse?

Página 12: El conductor del autobús le recordó a Jenny a sus abuelos. Los recuerdos de nuestra persona especial pueden aparecer de todas las formas posibles. ¿Qué te recuerda a tu persona especial?

Páginas 13-20: Cuando Jenny veía objetos con forma de corazón, creía que eran señales de sus abuelos que indicaban que el amor que sentían por ella aún formaba una parte muy importante de su vida. Brinda ejemplos de objetos, lugares, o recuerdos que hayan sido significativos para ti.

General: ¿Cuáles son algunos de los sentimientos que puede haber tenido Jenny en diferentes momentos de la historia? ¿Y Mamá y Papá?

Solo por Diversión: ¿Cuántos pepinillos con forma de corazón crees que encontró Jenny? ¿Y Mamá? ¿Y Papá? Si Jenny estuviera sentada aquí contigo ahora, ¿qué elementos con forma de corazón piensas que podría ver?

8 Cosas que los Niños Pueden Enseñarles a los Adultos Sobre la Aflicción

Por Karla Wheeler

Mi esposo y yo estábamos devastados cuando nuestros padres murieron con solo cuatro semanas de diferencia. Fue nuestra pequeña hija, Jenny, quien nos ayudó a sonreír de nuevo, gracias a su actitud inocente hacia la aflicción. Como voluntaria de hospice, a menudo observo ocasiones en que los niños brindan consuelo con su dulzura. De manera que comencé a realizar una lista de las cosas que los niños pueden enseñarnos sobre la muerte y la pérdida.

Susan McMahan, PsyD, consejera en la aflicción de los niños, coincide en que los niños asumen una actitud natural hacia el dolor. “Como nos muestra *Pepinillos con Forma de Corazón*,” dice la Dra. McMahan, “los niños expresan su pena de forma simple y directa. A veces, una actitud inocente hacia el proceso de dolor puede ayudarnos a todos.” Gracias a la Dra. McMahan por aportar sus conocimientos profesionales a este folleto.

1. ¡Ningún secretos, por favor!

A veces, los adultos olvidamos que los niños pequeños también se apenan. Si los niños son lo suficientemente grandes como para sentir amor, también pueden sentir dolor. Para cada uno de nosotros, la profundidad de nuestro dolor refleja la profundidad del amor que sentíamos por la persona que murió. También deberíamos respetar esto en nuestros hijos.

A los adultos, criados en una sociedad que niega la muerte, a menudo nos cuesta lidiar con el dolor. Nos da miedo hablar de la muerte por temor a molestar a los demás, especialmente a los niños. La Dra. McMahan dice que lo mejor es ser abiertos con los niños. “Sean honestos, breves, claros, y sinceros,” insiste.

“Los niños no tratan de ocultar la verdad ni de endulzarla, de manera que debemos aprender de ellos y mantener las vías de comunicación abiertas.” Escúchenlos atentamente cuando comparten sus sentimientos. No los interrumpan ni sermoneen. Permítanles saber que lo que están sintiendo está bien.

2. ¿Besarlos y hacerlos sentir bien?

Los niños parecen comprender que el dolor es un proceso y no un evento. Los adultos podrían sentirse presionados por la sociedad a intentar “repararlo” cuando una persona está sufriendo. Pero los niños comprenden que el dolor no se soluciona. Saben que el dolor ante la pérdida demora en sanar. Podemos facilitar el camino del otro con una charla, un abrazo, y un beso a la vez.

3. ¡No es justo!

Los sentimientos de enojo y culpa son normales y saludables cuando se está afligido. Así son las lágrimas, y los niños muestran sus sentimientos con mayor facilidad que los adultos. La Dra. McMahan advierte, “Ningún sentimiento es malo. Incluso el enfado está bien si aprendemos a expresarlo de forma segura.” El llanto es bueno para los niños y los adultos, apunta, porque “las lágrimas dejan salir el dolor.” No oculten tus propias lágrimas. Dejen que los niños los vean llorar, para que ellos sepan que llorar también está bien.

4. Duele menos cuando se comparte.

El impulso de un niño es consolar a quienes están de luto y a aceptar el consuelo de los demás. Los niños se preocupan naturalmente por el bienestar de los demás y pueden recuperarse del dolor más rápido de lo que creemos. Cuando los niños observan que un adulto sufre, desean consolarlo. Cuando crecemos, perdemos contacto con ese proceso natural. Si estás sufriendo, debes decirle a tus amigos de qué maneras pueden ayudarte, tanto de forma práctica como emocional.

5. Las flores son buenas ¡y el helado, también!

Los rituales pueden ayudar a facilitar el camino y los niños parecen superar las expresiones de dolor que esperamos. Si colocar flores sobre la tumba de un ser querido en su cumpleaños forma parte de tu ritual, consulte a tus hijos qué más se puede hacer ese día para recordar a la persona. Podrían pedir algo no tradicional, como el postre favorito de tu ser querido.

6. ¡Necesito mi mantita!

Los niños aman sus objetos de apego. Ya sea una mantita o un osito, esos elementos generan una sensación de seguridad durante los momentos de estrés. También es normal que los adultos deseen conservar a mano un elemento especial. Puede ser una camisa, un anillo, un libro, u otro objeto que nos ayude a sentirnos conectados con nuestro ser querido. La Dra. McMahan dice que estos “elementos transicionales” pueden resultar tan reconfortantes para los adultos como para los niños.

7. Las risas son buenas.

Cuando los adultos están afligidos, se extiende una sombra sobre todos los aspectos de nuestras vidas. Los niños pequeños, por su parte, suelen tener ataques de pena breves. Pueden regresar fácilmente a su rutina de diversión y juego.

“No hay formas correctas o incorrectas para afligirse,” comenta la Dra. McMahan. Algunas familias podrían mantener vivos los recuerdos de su ser querido mirando videos familiares divertidos. Otros podrían desempeñarse como voluntarios en un refugio de animales, si la persona amaba a las mascotas. Hagan lo que sientan que es correcto para tu familia. Pero recuerden que el dolor no siempre tiene que ser sombrío y serio. Aprendamos de nuestros niños. Siéntanse libres para reír y divertirse como una forma de honrar la vida de tu ser querido.

8. Las señales simples son fáciles de encontrar.

Como muestra esta historia, los niños están abiertos a encontrar señales de que el amor continúa después de la muerte de una persona. Nosotros, los adultos, a menudo ansiamos recibir una señal que nos indique que nuestro ser querido está bien. Pero, ¿no somos demasiado exigentes en nuestra búsqueda? Quizás podemos aprender de los niños acerca de que las señales de la continuidad del amor podrían ser tan simples como un pepinillo con forma de corazón.

PROPORCIONADO POR

FULL-COLOR
LOGO HERE &
CHOOSE BORDER
SPOT COLOR

 (000) 000-0000

 (000) 000-0000

 info@domain.com

 www.website.com

 Street Address, City, State, Zip