

# *Superar la pérdida de Abuelos*

GUÍA DE APOYO EN EL DUELO

UN OBSEQUIO DE



CONVENIOS  
FUNERARIOS

Este producto es una cortesía incluida por parte de Convenios Funerarios. Forma parte de nuestro compromiso de apoyo y cuidado para quienes enfrentan la pérdida de un ser querido.

La entrega de este producto digital tiene como objetivo brindar un detalle de calidad y consideración, garantizando respeto y apoyo en todo momento.

La adquisición de este producto es completamente opcional y no tiene costo para los beneficiarios de nuestros convenios funerarios.”

Queda prohibida la reproducción, distribución o uso de esta guía en cualquier formato, ya sea impreso, digital o de cualquier otro medio, con fines de lucro. Este material se proporciona de manera gratuita como una cortesía exclusiva para los beneficiarios de Convenios Funerarios, con el objetivo de ofrecer apoyo en momentos difíciles. Su reproducción o distribución con fines comerciales o lucrativos está estrictamente prohibida.

La partida de un abuelo o abuela deja un vacío, pero también una gran cantidad de recuerdos y enseñanzas. Esta guía te ofrece un espacio para recordar su amor, sus lecciones y todos esos momentos que hicieron especial su presencia en tu vida, ayudándote a encontrar consuelo en la gratitud.

## **1. Escribe una carta a tu abuelo/a**

- Expresa tus sentimientos y todo lo que te hubiera gustado decirle. Háblale de tus recuerdos y lo que significaba para ti.

## **2. Describe sus mejores cualidades**

- Reflexiona sobre las cualidades que más admirabas en tu abuelo/a y lo que te inspiraban.

### **3. Crea un diario de recuerdos especiales**

- Dedicar algunas páginas a escribir sobre momentos especiales juntos. Anotar actividades que solían hacer y las lecciones que aprendiste de él o ella.

#### **4. Haz una lista de las cosas que le gustaban**

- Escribe sobre sus pasatiempos, intereses o cualquier detalle que te recuerde a él/ella, como su comida favorita, su música o sus dichos.

## **5. Escribe sobre cómo te hacía sentir**

- Reflexiona sobre cómo su presencia influía en ti y cómo te sentías cuando estabas a su lado.



## **6. Describe un día típico con tu abuelo/a**

- Piensa en un día cotidiano que hayan compartido y escribe cómo lo vivían juntos.

## **7. Haz una lista de sus consejos o lecciones de vida**

- Anota los consejos que te dio y cómo estos te siguen ayudando o inspirando hoy.

## **8. Escribe una carta de despedida**

- Cuando te sientas preparado/a, escribe una carta para despedirte, agradeciéndole por todo lo que te dejó.

## **9. Dibuja su nombre o iniciales de manera especial**

- Escribe su nombre en el cuaderno con colores o diseños que te gusten, como un pequeño homenaje visual.

## **10. Escribe un poema o una canción en su honor**

- Expresa tus sentimientos y recuerdos en forma de poema o canción. No importa la perfección, solo que sea sincero.

## **11. Escribe sobre una tradición que compartían**

- Describe alguna tradición o costumbre que compartían, como las celebraciones de fin de año, y cómo te sientes al recordarla.

## **12. Haz una lista de cosas que te lo/la recuerdan**

- Escribe sobre olores, sabores, canciones o lugares que te hacen pensar en él/ella y lo que te evocan.

### **13. Describe sus enseñanzas sobre la vida**

- Reflexiona sobre las lecciones de vida que te dejó, como la importancia de la familia, el trabajo duro o la bondad.



## **14. Pega una foto especial**

- Coloca una fotografía que tenga un significado especial y escribe lo que representa para ti.

## **15. Escribe sobre cómo imaginas que él/ella te apoyaría hoy**

- Piensa en lo que te diría o cómo te apoyaría en este momento difícil.

## **16. Escribe sobre sus historias favoritas**

- Describe alguna historia que solía contarte o algún tema del que hablaba con frecuencia, y lo que aprendiste de sus relatos.

## **17. Escribe una lista de sueños o metas que tenía**

- Reflexiona sobre los sueños que tenía y cómo influyeron en la persona que fue.

## **18. Describe cómo te gustaría honrar su memoria**

- Piensa en formas de mantener su recuerdo vivo, como seguir alguna tradición o actividad que le gustaba.

## **19. Escribe una carta desde su perspectiva**

- Intenta escribir una carta como si fuera él/ella hablando contigo, dándote consuelo y apoyo en este momento.

## **20. Dibuja o haz un collage de cosas que te lo/la recuerdan**

- Usa imágenes, dibujos o recortes que te hagan pensar en él/ella, como una forma de recordar su presencia.

## **21. Describe una enseñanza específica que te dejó**

- Escribe sobre algo en particular que aprendiste gracias a él/ella y cómo puedes aplicarlo en tu vida ahora.



## **22. Escribe sobre un momento feliz que compartieron**

- Anota un recuerdo feliz, un momento en el que te haya hecho reír o sentir especial, y cómo ese recuerdo te consuela.

## **23. Haz una lista de las cosas que hubieras querido decirle**

- Piensa en todo lo que te hubiera gustado decirle y cómo habrías expresado tu gratitud o amor.

## **24. Reflexiona sobre tu proceso de sanación**

- Escribe sobre cómo te has sentido desde su partida y los pequeños pasos que has dado en tu proceso de duelo.

## **25. Escribe una carta de gratitud por su vida y su amor**

- Reflexiona sobre lo que su vida significó para ti y escribe una carta agradeciéndole por los momentos compartidos y el amor que te dio.

## **Opcional: Ritual de cierre**

- Puedes leer las cartas y recuerdos que escribiste y realizar un pequeño ritual de despedida, como guardar el cuaderno en un lugar especial, como homenaje a su vida.

A través de estas páginas, has honrado la memoria de tu abuelo o abuela, recordando el cariño y sabiduría que compartieron. Aunque ya no esté físicamente, sus enseñanzas y su amor permanecerán en ti. Que este diario te brinde consuelo y te permita llevar su recuerdo con paz y alegría.

