



## "Coping Pillow" Song (Ages 3 -9)

After a special person dies, you may have lots of thoughts and feelings that are hard to talk about. You may feel like you need to stuff your grief inside of you. If you let a lot of hard feelings build up and you don't find ways to let them out, then they could build up to the point that they come out all at once or make you feel out of control. If you let your feelings out carefully, a little at a time, by talking to people or using coping skills, then your grief won't feel so big or overwhelming.

Grab a pillow off of the couch or bed. One side of the pillow can be used for getting out your feelings, while the other side can be used as a form of comfort.

This song will show you how to use the pillow. You can sing it to the tune of "If You're Happy And You Know It." We added new words, because we know when you're grieving you don't always feel happy. Sometimes, you feel angry, scared, sad, or cranky and need to find a way to show it.

You can sing these words and follow the actions:

If you're angry and you know it, punch your pillow  
If you're angry and you know it, punch your pillow  
If you're angry and you know it, then your hands will safely show it  
If you're angry and you know it, punch your pillow

If you're scared and you know it, scream in your pillow.  
If you're scared and you know it, scream in your pillow.  
If you're scared and you know it, then your voice will safely show it  
If you're scared and you know it, scream in your pillow.

Now, flip over your pillow to the comfort side. This is the side we can use to take care of ourselves when we are feeling sad or upset.

If you're sad and you know it, hug the pillow.  
If you're sad and you know it, hug the pillow.  
If you're sad and you know it, then your hands will safely show it  
If you're sad and you know it, hug the pillow.

If you're cranky and you know it, rest on the pillow.  
If you're cranky and you know it, rest on the pillow.  
If you're cranky and you know it, then your body will safely show it,  
If you're cranky and you know it, rest on the pillow



## La Canción “Almohadas de Apoyo” (Edades 3-9)

Después que se muere una persona especial, puedes tener muchos sentimientos y pensamientos de que son difíciles hablar. Puede sentir que tengas que esconder tu duelo adentro de tu cuerpo. Si dejas que muchos sentimientos difíciles se quedan adentro y no encuentras una manera de dejarlos salir, pueden acumularse hasta que explotas o pueden salir todos a la misma vez, haciéndote sentir fuera de control. Si expresas tus sentimientos con cuidado, poco a poco hablando con gente o usando las técnicas para sentirse mejor, tu duelo no se sentirá tan grande ni tan abrumador.

Saca una almohada de la cama o el sofá. Un lado de la almohada se usa para liberar los sentimientos. El otro lado es el lado de la comodidad.

La canción te mostrará cómo usar la almohada. La puedes cantar usando la melodía de la canción “If You’re Happy And You Know It.” Usamos letras diferentes, porque sabemos que cuando estás en el duelo, a veces no se siente feliz. A veces, te sientes enojado, triste, de mal humor, o tienes miedo y necesitas una manera de expresarlo. Puedes cantar las letras y seguir las acciones:

Si te enojas y lo sabes pega tu almohada  
Si te enojas y lo sabes pega tu almohada  
Si te enojas y lo sabes usa tus manos con cuidado  
Si te enojas y lo sabes pega tu almohada

Si tienes miedo y lo sabes grita en tu almohada  
Si tienes miedo y lo sabes grita en tu almohada  
Si tienes miedo y lo sabes tu voz nos enseñará  
Si tienes miedo y lo sabes grita en tu almohada

Ahora vamos a voltear al lado de la comodidad. Con este lado podemos usarlo para cuidarnos cuando nos sentimos tristes o alterados.

Si estás triste y lo sabes abraza tu almohada  
Si estás triste y lo sabes abraza tu almohada  
Si estás triste y lo sabes usa tus manos con cuidado  
Si estás triste y lo sabes abraza tu almohada

Si estás de mal humor y descansa en la almohada  
Si estás de mal humor descansa en la almohada  
Si estás de mal humor tu cuerpo nos enseñará  
Si estás de mal humor descansa en la almohada