

Olá,

Ouvir a notícia de que a tua mãe ou pai não se vai curar e poderá não te ver crescer é muito difícil para ti. Podes não conseguir acreditar.

Infelizmente, nem sempre as doenças podem ser tratadas. Podes sentir que és a pessoa com menos sorte no mundo. Pensar na vida sem a tua mãe ou pai pode ser tão doloroso que quase não consegues respirar. Não é fácil, mas muitas outras crianças que passaram, como tu, por uma perda de um pai/mãe, agora conseguem lidar melhor com esta dor.

Este kit é para te ajudar a lidar com todos os sentimentos que estão dentro de ti. Não há forma certa de sentir; todas as pessoas reagem à sua maneira. No interior deste kit, existem muitas atividades para te tentar ajudar a lidar com estes sentimentos. Podes gostar de algumas delas e de outras não. Todas as pessoas são diferentes.

Talvez penses que todas as pessoas, incluindo tu, devem estar sempre tristes e a chorar e que já não haverá sorrisos ou gargalhadas. Mas isto não é verdade. Continuarão a haver dias felizes e dias tristes.

Enquanto a tua mãe ou pai estiver cá, trata-a(o) como sempre fizeste. Ela/ele continua a ser a tua mãe/o teu pai. Não faz mal às vezes discutir com ela/ele, ou brincar e falar sobre coisas normais. Se a tua mãe ou pai estiver demasiado doente para passar tempo contigo, isto não significa que ela/ele não queira. Neste kit encontrarás atividades que podem fazer juntos e que valorizarás para sempre.

Não tenhas medo de poderes esquecer-te da tua mãe ou pai. Não será possível esquecê-la(o), mesmo que quisesses. Ela/ele fará sempre parte da tua vida. Não precisas sentir-te mal se estiveres algum tempo sem pensares nela/nele, ou se deres por ti a rir ou a divertires-te com os teus amigos.

Por vezes pode não parecer, mas **VAIS** conseguir lidar com a tua dor.

Com amor, do Pip

