

#LEGADO

## Guía para crear un ritual de legado familiar

Para honrar a quien ya no está — con los nietos

Un ritual de legado no es un altar — es un gesto repetible que mantiene viva la presencia de quien ya no está. Esta guía te ayuda a crearlo.

### Parte 1 · Preguntas para recordar al ser querido

#### Sobre cómo era:

- > ¿Qué era lo primero que notabas cuando entraba a una habitación?
- > ¿Cuál era su frase o expresión más característica?
- > ¿Qué era lo que más le gustaba hacer un domingo?
- > ¿Qué costumbre suya sigue presente en tu vida?
- > ¿Cuál es la historia de él/ella que más te gusta contar?

#### Sobre lo que te dejó:

- > ¿Qué aprendiste de él/ella que no te enseñó a propósito?
- > ¿Hay algo que dijo una vez y que todavía recuerdas?
- > ¿Qué parte de cómo soy viene de él/ella?

### Parte 2 · Cómo elegir el ritual de legado

#### Criterios para que funcione a largo plazo:

- > **Repetible:** puede hacerse en cualquier temporada del año, sin preparación especial.
- > **Sensorial:** involucra algo concreto — un alimento, un lugar, un objeto, una canción.
- > **Accesible para diferentes edades:** que un niño de 4 y uno de 14 puedan participar.
- > **No obligatorio:** una invitación, no una imposición. El ritual debe sentirse como un regalo, no una tarea.

**Ejemplos de rituales posibles:** cocinar su receta más recordada · poner su música favorita el día de su cumpleaños · leer una carta o historia que escribió · visitar un lugar que era suyo · encender una vela y contar un recuerdo.

### Parte 3 · Cómo incluir a los nietos según su edad

#### 3-6 años

Muéstrales fotos. Háblales de él/ella como si fuera un amigo que conocieron brevemente. '*¿Sabes quién era él/ella? Te hubiera encantado.*'

#### 7-10 años

Invítalos a elegir algo del ritual. '*¿Qué crees que le hubiera gustado que hiciéramos para recordarlo?*'

#### 11+ años

Cuéntales algo que no saben todavía — algo que cambie cómo ven a ese ser querido.

Hablar de quien ya no está no es tristeza — es continuidad. El silencio borra. Las historias mantienen vivo lo que importa.



#### ¿QUIERES PROFUNDIZAR?

Este recurso es solo una muestra de las herramientas del libro *El Pequeño Estoico*. Cuentos y actividades que enseñan a los niños a ser fuertes, tranquilos y sabios. Filosofía estoica, inteligencia emocional y crianza consciente para niños de 5 a 12 años — todo en historias bellamente ilustradas.

[Comprar en Amazon →](#)

