



**Self Guided  
Winter Grief Booklet**



# Nature Journey Sticks

Á

QÁ ^æÁ æ Á Á{ ^{ à!ÁÁæ ã Á æ Á!Áæ!} [[ } Ác] || :æá } Á Á[ ~!Áæá ^ æáÁ Á Á & ^æá \* Áæ æ ! ^ Á ~! } ^ Á æ Á ÁV @ Á Á } Áæ æ ! ^ Á @ ^ Á! Á æ Á Á[ , } Á @ Á c ^ ^ Á! Á Á ^ [ ~!Áæá ^ æáÁ Á || ^ & Á æ! } Á { • Á ~ & @ Á Á æ ^ Á Á æ • Á Á! á Á Á[ , ^! Á Á á ^ Á } ^ Á Á æ @! • Á Á } ^ Á! Á æ ^ @ Á \* Á! • Á Á æ ! æ Á @ Á [ ~ Á á Á } \* Á @ Á æ Á Á

Á

Öæ @! Á @ Á { • Á á Á • á \* Á d á \* Á æ } Á @ Á | ^ Á Á æ @ || Á [ { Á Á Á | d Á | ^ Á! Á Á Á Á Á æ @ Á { • Á Á á á & Á Á æ á á [ æ á Á Á \* ^ Á Á Á Á á & Á Á [ [ á Á! Á Á æ c! ^ Á Á æ ^ Á

Á

V @ Á Á Á ^æÁ æ Á Á { ^{ à!ÁÁæ ã Á Á æ Á! Á [ [ Á æ c! } c! ^ Á Á [ ~!Áæá ÁV @ Á Á Á Á Á Á [ Á Á Á } Á Á Á Á! Á Á @ Á ^ æ [ } Á á Á @ } Á [ { } æ Á Á @ Á æ ! ^ Á @ Á Á Á [ ~!Áæá á ^! } Á Á ^ Á Á @ Á ^ æ Á

Á

Á



Á

Á

Á

Á

Á

## Family Activity

V@ \ Á Á&çã Á Á [ Á á@Á [ \ Á& ç ã ÉÁV@ Á [ \ |áÁ^ Á& Á á ] | Á& Á á&@ \* Á& Á [ çá Á  
ç \* ^ @ | É@çã \* Á á } \ | É Á | á ç \* Á& Á [ á á Á á ^ ÉÁE Á Á [ \ ç ^ Á @ á Á @ Á á ^ Á \* ^ @ | Á& Á  
á Á& ç ã Á á @ Á&çã Á Á [ ] ^ É Á á Á \* ^ @ | Á& á Á @ á Á á @ Á á&@ Á @ | Á Á  
Á

Y @ Á á Á @ Á ^ . ó | á [ • ó } Á @ \* Á á [ \ ó @ Á&çã Á Á

..... Á

..... Á

Á

Q Á @ | Á& ^ @ \* Á [ \ Á á @ Á [ \ Á [ \ | á Á & @ \* ^ Á Á

..... Á

..... Á

Á

P [ , Á á ^ Á } ó [ \ | á Á @ Á&çã Á @ ç ^ Á ^ Á } Á Á [ \ | Á ç ^ á Á } ^ Á [ \ | á Á @ ç ^ Á [ ] ^ Á á @ Á

^ [ \ Á Á

..... Á

..... Á

Á

E Á | Á @ Á á & • • á } É Á Á Á á ç ã É Á V @ Á á | á É Á [ • Á [ \ Á ^ Á • Á á ] | á Á @ Á } ç Á Á

á&çã Á Á [ \ | Á á á É } ç á á } á \* Á [ \ | Á ç ^ á Á } ^ Á á á \* Á á á @ Á á&çã Á á @ Á [ \ É Á

Á

P [ , É Á Á Á { ^ Á á ^ Á Á [ \ Á @ [ \* @ Á @ ç Á á { • Á | Á { • Á @ Á { á á Á [ \ Á - Á [ \ | Á

[ \ ç ^ á Á } ^ Á á á @ Á Á { ^ Á á [ \ Á Á ^ { [ | á • Á - Á [ \ | Á ç ^ á Á } ^ Á á @ Á á&@ Á @ | Á& Á Á

á ç ã É Á

Á

U) ^ Á - Á ^ Á á [ | á Á ^ { [ | á • Á - Á ^ Á [ ç ^ á Á } ^ Á Á

..... Á

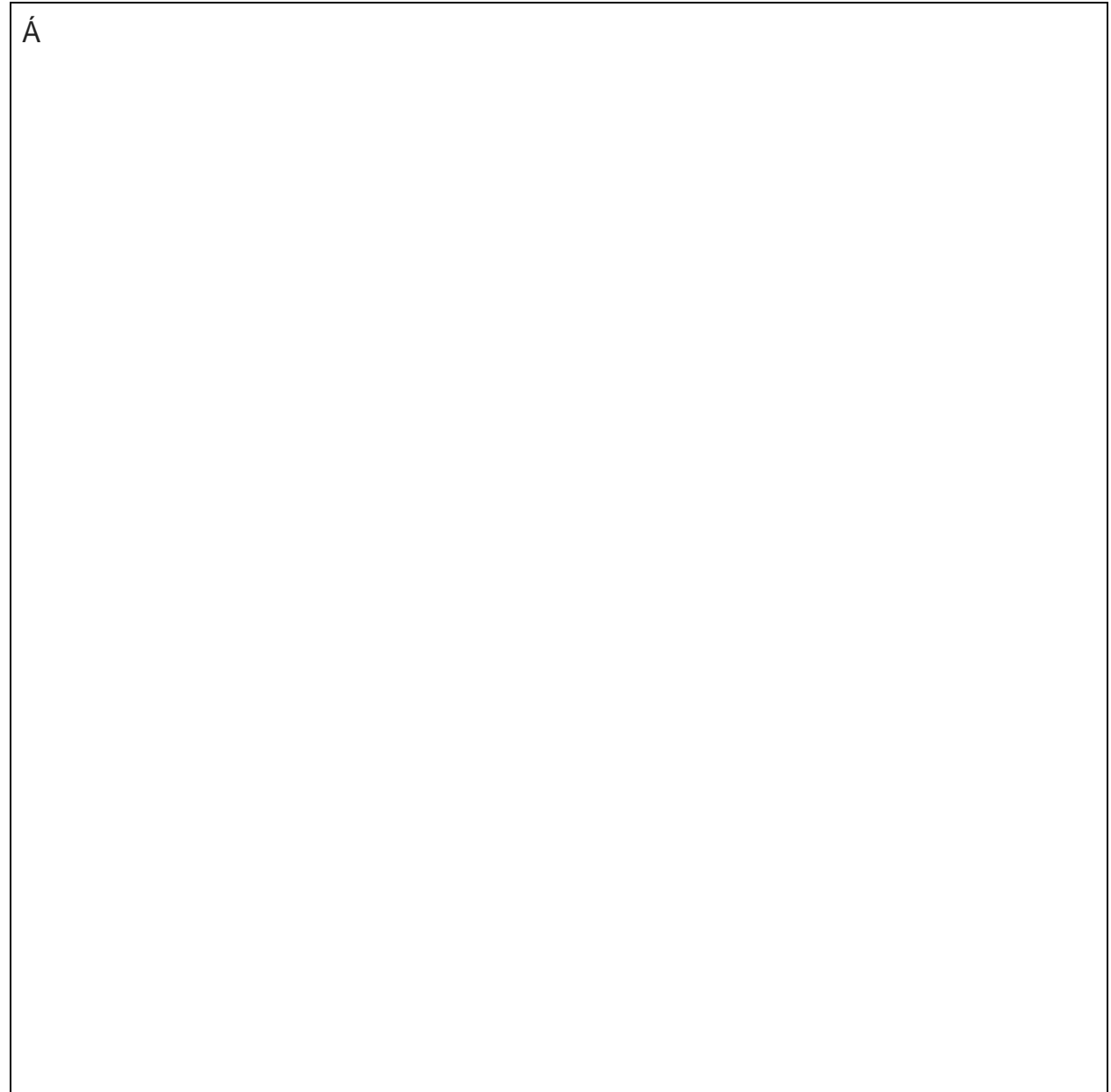
Á

W ^ Á @ Á ^ ó á á ^ Á Á | á ç á á [ | Á á á ç | ^ Á - Á [ \ Á á á Á [ \ | Á ç ^ á Á

P^!^Á ÁÁ &C !^Á Á ^ÁáÁ ..... Á

Á

Á



Á

Y ^ÁÁ ..... Á

Qá ^Á Á{ ^{ à!Á ^Á[ç^áÁ}^Á[ā \*Á@K ..... Á

.....

..... Á

## Frozen Suncatchers

CE'Á[ { ^ [ ] ^ Á [ ~ Á [ ç ^ Á @ @ Á a á É @ \* • Á  
 { æ Á [ ó ^ ^ { Á @ Á æ ^ É Á [ ~ Á æ Á [ ó  
 | æ \* @ Á @ Á @ \* • Á [ ~ Á • ^ á Á Á a á  
 ~ } } ^ É Á [ ~ Á æ Á [ ó ^ ó ç & á ^ á Á [ ~ ó  
 • | ] | á ^ • Á ^ Á [ ~ Á á Á ^ | ^ Á [ ~ Á | ç ^ á Á  
 [ ] ^ Á a á É Á æ { Á | æ | ^ ó Á æ Á [ ó ^ Á  
 æ Á [ ó ^ á Á [ | • Á æ Á ç ^ } Á ] ^ æ Á [ | É  
 G Á [ ~ Á ^ | Á @ Á æ É @ Á Á [ | { æ á á  
 & { } | ^ | Á | É Á [ ~ Á ] ç É @ Á Á  
 } [ | { æ á á Á É [ Á ç ^ | ^ ó \* Á [ ~ Á ^ | Á  
 , @ Á | a ç a \* Á Á ] á ^ Á a á ] ^ á Á Á  
 ^ [ ~ Á a á Á [ ~ Á | á ^ á ^ ó Á , } Á æ Á Á | & • • a \* Á [ ~ Á ^ | a \* • É Á Á [ ~ Á ^ \* a Á Á @ æ É [ ~ Á  
 • • } • • Á a | Á ^ Á • ç | ^ á Á a Á [ ~ Á a | Á ^ | Á @ | ^ Á æ æ É Á



Á  
 CE'Á ^ æ Á æ Á @ Á a Á a \* Á [ | Á a á Á ç & á { ^ } ó Á [ : ^ } Á ~ } & æ @ | • Á [ | Á @ Á | | ^ & É Á  
 æ Á [ ~ Á ^ á Á Á Á , Á æ | a Á ^ æ ~ | ^ • Á ç á • É Á æ ^ É Á | | a • É Á a ^ Á } ^ • É Á ^ á • É Á a ^ Á  
 } ^ á ^ • É Á | Á | a • É Á @ Á a Á Á Á ^ } á Á ^ ó á É Á æ | É Á a [ • æ | Á & ] æ ^ | Á ç { a ~ { Á  
 ] a Á | æ É | æ æ Á Á Á ^ æ Á a Á a | Á | a á ç | æ ^ Á } æ ^ | • Á [ | Á | ^ æ Á a Á a & Á Á  
 • ç { } \* Á ç a \* É æ } É a ^ É Á

Á  
 Ú | æ Á [ ~ Á æ | ^ Á { • Á Á @ Á } æ ^ | É Á [ ~ Á æ | Á ç ^ | Á @ Á ] Á } ç Á ç ^ | ^ ó \* Á Á  
 & { } | ^ | Á } á | Á æ | É Á æ ^ Á [ ] Á | Á & Á @ a Á a Á æ Á [ ~ Á ç a \* É Á • @ Á [ ç á á  
 ] æ ó Á @ Á ç a \* Á } á | Á æ | É Á ó @ Á a Á ^ ^ ó á Á ç ^ | } á @ Á | Á æ ^ ~ | | Á | æ ^ Á Á  
 ^ ^ : ^ | É Á CE'Á [ | ^ | Á [ : ^ } É Á ~ | | Á { [ ç ^ Á @ Á Á { Á @ Á } æ ^ | É Á a \* Á @ Á  
 æ Á [ { Á Á ^ Á a & Á | Á [ | Á Á [ ~ Á a á Á a Á æ @ Á } Á @ Á @ [ ~ \* É Á [ : ^ } Á  
 ~ } & æ @ | • Á a \* Á a @ Á ^ Á a Á ] ^ Á Á ^ Á Á Á



Journal- "Feeling Safe"

Á

Ùā & Á ^ Á [ ç^áÁ } ^ Á a a Ë [ { ^ cā ^ • Á Á ^ Á ..... ËÁ

..... Á a Á ..... ËÁ

Y @ } Á Á Á ^ Á | ā \* Á Á æ Ë Q | ā ā \* Á Á ] ^ & ã Á { Á Á ā ^ Á @ ] • Á ^ Á Á Á | Á æ Á a Á

& ç { Ë Á @ Á { Á Á ^ Á ..... Á @ Á { Á Á ] ^ & ã Á Á

{ ^ Á ^ & ç • Á ..... Á

..... Á

Q Á Á ^ Á | ā \* Á & æ ^ á Á | Á [ , } Ë Á @ Á ^ Á ] ^ & ã Á | æ Á @ ! ^ Á Á Á Á [ Ë Á a ^ Á ^ Á

^ Á | Á æ Á a Á | • ^ Á Á Á ^ Á [ ç^áÁ } ^ Ë Á @ Á ] ^ & ã Á | æ Á Á ..... Á

..... Á

V @ Á | æ Á Á ] ^ & ã Á Á ^ Á ^ & ç • Á ..... Á

.....

..... Á

Q Á ] ^ & ã Á ^ ! • [ ] Á @ Á a ^ Á ^ Á ^ Á | Á æ Á a Á & ç Á Á ..... Á

V @ Á ^ ! • [ ] Á Á ] ^ & ã Á Á ^ Á ^ & ç • Á ..... Á

.....

..... Á

Q Á [ , Á Á a Á ^ • Á @ Á ^ ! • [ ] Á a Á @ Á ^ Á ^ Á [ ç^áÁ ^ Ë Á [ { ^ cā ^ • Á Á @ Á @ ! ^ á Á ^ Á

@ Á a Á @ Á Q ^ Á | á Á @ { Á a [ ^ Á Á ..... Á

..... Á

Ù [ { ^ cā ^ • Á Á a Á a Á @ Á @ Á a Á a Á @ { Á Á @ Á } Q Á ^ Á Á ..... Á

..... Á

..... Á

QÁ[ ˇ q^Á^|ā \* Á &æ^āÉæ) \* i^ÉÁ] • ^ÉÁ [ ||āāÁ!Ád^••^āÉÁ ||[, ā \* Á@Á}[, { æ Á  
à!^æ@ \* Á c! &ā^Á æ Á@ || Á[ ˇ Á^|Á [ !^Á æ^Áæ) ā/ææ ÉÁ

# SNOWMAN BREATHING



Point to button 1. Breathe in and out slowly. Point to button 2. Breathe in and out slowly. Repeat for all four buttons on the snowman.



..... Á æ Á [ Á ] ^ 8 æ Á Á ^ Ě V @ Á [ ! ! à Á q | Á ã • Á  
[ ~ ó } Á ^ cā \* Á Á } [ , Á @ { Á @ Á æ Á } ^ , Á @ { Ě Á  
Á  
V @ \* • Á Á æ Á ^ [ ] | ^ Á Á } [ , Á @ [ ~ ó ^ Ě [ ç ^ à Á ] ^ Á

Á

FÈ .....

.....

..... Á

Á

GÈ .....

.....

..... Á

Á

HÈ .....

.....

..... Á

Á

IÈ .....

.....

..... Á

Á

ÍÈ .....

.....

..... Á

Á



# Salt Dough Valentine Craft

Á

T æ^i ãæ• Á•^á^á^á

F& ] Á-Á[ , ^iÉÁ & ] Á-Á æóæ áÁ & ] Á æ{ Á æ^iÁ

Á

Q•d~ &ç } •KÁ

Q•d•É•ç \ Á-Á[ { ^[ ] ^Á[ ~ Á^æ^ Á[ ç^ÉÁ@ Á^i•[ ] &æ Á^Á[ ~ Á[ ç^áÁ } ^Á @ ÁááÁ!Á  
æ&[ •^Áá } áÁ!Áæ æ Á ^{ à^iÉÁ[ ~ d^Á[ á \* Á Á æ^Áá^& | æç } Á! Á@ Á^i•[ ] Á@Á  
^ [ ~ Áæ Á á@!Á ç^Á Á@{ Áæ ÁæXæ^ } ç^ Á!Á[ ~ Áæ Á^ ] Áá Áá ^áá } æ^ Á Á  
!^ { ^{ à^iÁ[ ~ Á[ ç^áÁ } ^Á ÉÁÁá áá \* Á[ , | ÉááÁ } ^Á& ] Á-Á[ , ^iÉÁ & ] Á-Á æó  
æ áÁ & ] Á-Á æ{ Á æ^iÉÁÁ@Á { •Á á@Á[ ~ Áá \* ^i•Á } ç^Áá^& { ^•Á[ ~ \* @ ÉÁ  
Y [ ! Á@Á[ ~ \* @Á Á[ ~ Á@á á•Áá áÁ@ } Á æÁ!Á || Á@Á[ ~ \* @ÁæÁ [ Áá Áá ~ Áæ Á@Á Á  
æ Áá^ } &ÉÁV^Áá& [ \ á& ç^iÁ!Á[ ~ Áá \* ^i•Á Á @á ^Á@Á[ ~ \* @Á ç Áá@ æóÁ @á ^ÉÁ  
Š^Á@Á[ ~ \* @Ái^ Á ç^i } á @ÉÁ ) & Á@áÉÁ[ ~ Áæ Á@ } Á^& | æ^ Á@Á@ æóÁ á@Á æ\ ^i•ÉÁ  
] æ çÁ | ^ÉÁ | æ^iÉÁ^æ• ÉÁ æ | æÁ { •Á[ ~ } áÁ ~ •á^ÉÁ!Áá ~ çá \* Á | ^Á[ ~ Á@á^ÉÁ^ó  
á!^ Áá áÁ@ } Á @Á^Á[ ~ Á&^æç } Á á@Á [ { ^[ ] ^Á[ ~ Á[ ç^ÁÁ

Á

Á

Á





GA [ ~ q^A^A^|a \* A & a^a^Ea ) \* i^ EA ] • ^ EA [ || a^A^! A d^••^a^EA || | , a \* A @ A a^A^!^a @ \* A  
^ e^! & a^A^ a @ || A [ ~ A^A^|A [ !^A a^A^ a^A^Ea EA

# Star Breathing

Breathe in, hold at the point, and breathe out.  
Follow your way around the star.

