



BUENOS DÍAS,  
MI NIÑA

*By Gisselle "GiGi" Gladden*

A BILINGUAL GRIEF GUIDE FOR  
DAUGHTERS WHO LOST THEIR  
PERSON



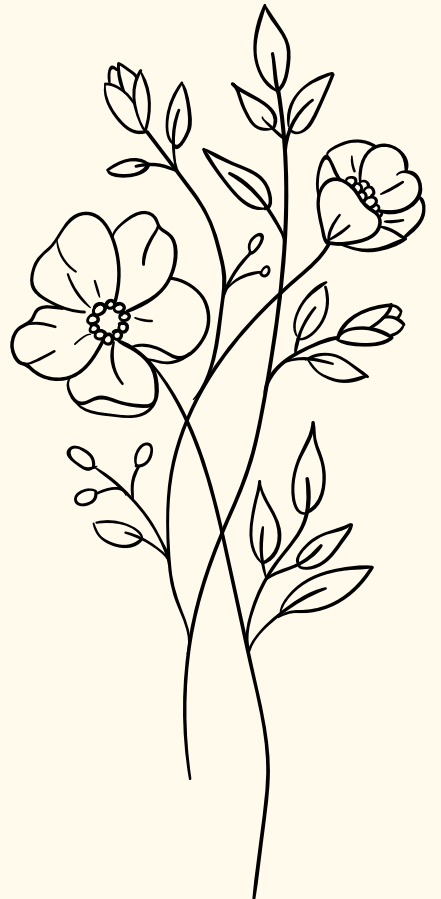
EN INGLÉS Y ESPAÑOL

GISSELLEGLADDEN.COM

# *Para ella.*

*For the woman who called every morning.  
For every daughter who still reaches for her phone.*

*Buenos días, mi reina.  
Buenos días, mi niña bonita.  
Mi Barbie.*



# BIENVENIDOS

## *La Voz Que Extraño / The Voice I Miss*



---

Hola, mi niña.

*Hello, my girl.*

Si estás leyendo esto, quiero darte las gracias por estar aquí.

*If you're reading this, thank you for being here.*

La verdad es que nunca planeé escribir algo sobre el duelo.

*The truth is, I never planned on writing something about grief.*

Hubiera preferido tener a mi mamá.

*I would have preferred to still have my mom.*

Pero la vida nos cambia de formas que nunca esperamos.

*But life changes us in ways we never expect.*

Todavía hay días en los que extraño escuchar su voz.

*There are still days when I miss hearing her voice.*

Todavía hay momentos en los que quisiera llamarla para contarle cualquier cosita.

*There are still moments when I want to call her and tell her something small.*

Todavía estoy aprendiendo cómo vivir una vida que se siente diferente sin ella.

*I am still learning how to live a life that feels different without her.*

Así que no escribí estas páginas porque tenga todas las respuestas.

*So I didn't write these pages because I have all the answers.*

Las escribí porque también estoy aprendiendo.

*I wrote them because I am learning too.*

# INTRODUCCIÓN

*La Voz Que Extraño / The Voice I Miss*



---

Porque algunas mañanas son más pesadas que otras.

*Because some mornings feel heavier than others.*

Porque escribir me ha ayudado a encontrar un poco de paz cuando extraño a mi persona.

*Because writing has helped me find small moments of peace when I miss my person.*

Y porque pensé que tal vez estas palabras también podrían acompañarte a ti.

*And I thought these words might sit beside you, too.*

No tienes que completar todo hoy.

*You don't have to finish everything today.*

No tienes que decir las palabras perfectas.

*You don't have to find the perfect words.*

Solo regálate unos minutos para respirar, reflexionar y estar contigo misma.

*Just give yourself a few minutes to breathe, reflect, and be with yourself.*

Con Cariño,

Gisselle "GiGi" Gladden

*With Love,*

*Gisselle "GiGi" Gladden*

# SECCIÓN UNO

## *Las Mañanas / The Mornings*



Nadie te advierte sobre las mañanas.

*Nobody warns you about the mornings.*

He vivido sola desde la universidad. La independencia y la soledad siempre han caminado de la mano, pero nunca imaginé cuánto extrañaría ciertas cosas.

*I have lived alone since college. Independence and solitude have always walked side by side, but I never imagined how much I would miss certain things.*

Mi mamá llenaba la casa antes de que saliera el sol. Su voz, sus mensajes, sus oraciones, su manera de comenzar el día.

*My mom filled the house before the sun came up. Her voice, her messages, her prayers, her way of beginning the day.*

Eso era hogar.

*That was home.*

Ahora las mañanas se sienten diferentes.

*Now mornings feel different.*

A veces todavía tomo mi teléfono con la intención de llamarla.

*Sometimes I still pick up my phone with the intention of calling her.*

A veces escucho una canción y pienso inmediatamente en ella.

*Sometimes I hear a song and immediately think of her.*

A veces sonrío por un recuerdo.

*Sometimes I smile because of a memory.*

# SECCIÓN UNO

## *Las Mañanas / The Mornings*



Y otras veces simplemente la extraño.

*And other times, I simply miss her.*

Y creo que todo eso está bien.

*And I think all of that is okay.*

### REFLEXIÓN

Si pudieras compartir un café con tu persona esta mañana, ¿de qué hablarían?

*If you could share a cup of coffee with your person this morning, what would you talk about?*

¿Qué te gustaría contarle?

*What would you want to tell them?*

¿Qué crees que te diría?

*What do you think they would say to you?*

### AFIRMACIÓN

Puedo extrañarla y seguir adelante al mismo tiempo.

*I can miss her and continue moving forward at the same time.*

El amor no desaparece cuando alguien ya no está físicamente aquí.

*Love does not disappear when someone is no longer physically here.*

Su amor sigue siendo parte de mí.

*Their love is still a part of me.*

# CIERRE

*Buenos Días, Mi Niña / Good Morning, My Girl*

---



Gracias por compartir este momento conmigo.

*Thank you for sharing this moment with me.*

Si hay algo que todavía estoy aprendiendo, es que el duelo no tiene un calendario.

*If there is one thing I am still learning, it is that grief does not follow a schedule.*

Algunos días se sienten más ligeros.

*Some days feel lighter.*

Otros días se sienten más pesados.

*Other days feel heavier.*

Y la mayoría de los días tienen un poco de ambos.

*And most days contain a little bit of both.*

Espero que estas páginas te hayan recordado que no estás sola.

*I hope these pages reminded you that you are not alone.*

También espero que te hayan dado permiso para sentir exactamente lo que necesitas sentir.

*I also hope they gave you permission to feel exactly what you need to feel.*

Porque sanar no significa olvidar.

*Because healing does not mean forgetting.*

Significa aprender a llevar el amor contigo de una manera nueva.

*It means learning how to carry love with you in a new way.*

# CIERRE

*Buenos Días, Mi Niña / Good Morning, My Girl*



---

Gracias por permitirme acompañarte un ratito.

*Thank you for allowing me to sit beside you for a little while.*

Con Cariño,

Gisselle "GiGi" Gladden

*With Love,*

*Gisselle "GiGi" Gladden*

Si estas palabras te acompañaron hoy, te invito a continuar tu camino con la guía completa de Buenos Días, Mi Niña.

*If these words brought you comfort today, I invite you to continue your journey with the full Buenos Días, Mi Niña guide.*

**[gissellegladden.com](http://gissellegladden.com)**

**Ella siempre está contigo. She is always with you.**

**© 2026 Gisselle Gladden LLC. All rights reserved. [gissellegladden.com](http://gissellegladden.com)**