

Recordando a Alguien Especial Durante Los Días Festivos

Los días festivos pueden traer muchas emociones mezcladas – sentimientos de nostalgia, ansiedad, depresión y a veces hasta terror – en las personas con duelo. Las imágenes de la unión familiar y esperanzas quizás poco realistas durante tiempos que se supone son de alegría y armonía perfecta pueden causar tremendo estrés para los que no están en duelo—permitirnos entonces imaginar cómo se sienten las personas que están pasando por una experiencia dolorosa, aislante como es el duelo. Crear nuevos rituales y nuevas tradiciones que pagan homenaje a la memoria de la persona que se murió es una manera para sobrevivir e incluso dar la bienvenida a los días festivos. Aquí están algunas sugerencias de lo que usted puede hacer:

Consideraciones especiales para padres de un niño o adolescente en duelo:

Asegúrese de incluir a su hijo en pláticas donde se tengan que tomar decisiones. Permíteteles que expresen sus opiniones sobre lo que ellos necesitan para poder disfrutar de los días festivos en la ausencia de la persona que murió. Preparativos y las celebraciones de los días festivos ofrecen distracción a los niños en duelo. Reuniones de familiares y amigos reducen el aislamiento que sienten los niños en la escuela, o en otros grupos con compañeros que no están en duelo. Anímelos a que disfruten de las festividades sin sentir culpa, recordando que la persona que murió le hubiese dado gusto que el niño disfrute a pesar de su duelo.

- Decore una corona navideña o un ornamento en memoria de la persona que murió.
- Si parte de sus festividades incluye encender velas, decore la base de las velas y recuerde una memoria significativa de la persona por cada vela que encienda.
- Envuelve un recuerdo que perteneció a la persona que murió o una imagen encuadró de ellos, y regáleselo a otro miembro de la familia en duelo.
- Crea un libro de fotografías y/o recuerdos variados de la persona para dar a alguien o para compartir con la familia.
- Haga un donativo a una organización benéfica en honor de la persona.
- Anime a los niños en duelo a dibujar y/o crear regalos inspirados por sus memorias de la persona que murió.
- Compra un libro de días festivos—quizás un favorito de la persona que murió —y dónalo a su biblioteca o escuela local. Pida que su bibliotecario coloque una etiqueta en la cobertura delantera inscrita, "En la memoria de..."
- Traiga el platillo favorito de su persona para compartir en su cena durante los días festivos. Mencione el nombre de su persona durante la bendición de los alimentos o proponga un brindis en su memoria.
- Comparta anécdotas y/o historias favoritas de la persona que se murió. A veces otros necesitan permiso para hablar del difunto. Permítales saber que usted prefiere mantener la memoria de la persona viva en vez de fingir que nada ha cambiado.
- Decore y cuelga una estrella recortada en su casa con sus esperanzas y sueños para el futuro. Pensar en el mañana es parte de su curación.

Entonces, una vez que usted ha recordado a la persona que murió, cuídese usted mismo (tome tiempo y siéntase calmado). Tenga días festivos significativos.