

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 honran a la memoria de la persona que murió es una manera para sobrellevar 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. Permítales que expresen sus opiniones sobre lo que ellos necesitan para poder disfrutar de los días festivos en ausencia de la persona que murió. Los preparativos y las celebraciones de los días festivos ofrecen distracción a los niños en duelo. Las 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 a 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 incluyen encender velas, decore la base de las velas y recuerde un recuerdo significativo de la persona por cada vela que encienda.
- Envuelva un objeto que perteneció a la persona que murió o una imagen enmarcada de ellos, y regáleselo a otro miembro de la familia en duelo.
- Cree 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 caritativa en honor a la persona.
- Anime a los niños en duelo a dibujar y/o crear regalos inspirados por sus recuerdos de la persona que murió.
- Compre un libro de días festivos—quizás uno favorito de la persona que murió —y dónelo a su biblioteca o escuela local. Pida que su bibliotecario coloque una etiqueta en la cobertura delantera que diga: "En memoria de..."
- Traiga el platillo favorito de la persona para compartir en su cena durante los días festivos. Mencione el nombre de la persona durante la bendición de los alimentos o proponga un brindis en su memoria.
- Comparta anécdotas y/o historias favoritas de la persona que 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 cuelgue en su casa una estrella recortada en papel con sus esperanzas y sueños para el futuro. Pensar en el mañana es parte de su alivio.

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