



El Día de las Madres y el Día del Padre después de la Muerte de un Padre o una Madre

El Día de las Madres y el Día del Padre podrán tomar un nuevo significado después de la muerte de una madre o un padre. Mientras se acercan estos días puede ser de gran ayuda anticipar los cambios y considerar maneras para hacerlo más significativo:

- ♥ La televisión, los mostradores de las tiendas, las carteleras, revistas y el internet son recordatorios constantes de que TODOS los demás tienen madre o padre.
- ♥ Amigos o familiares podrán ofrecer “adoptar” a su propia madre o padre para ese día, pensando que eso lo hará más fácil para usted. Hágales saber si eso le ayuda o no.
- ♥ Puede ser consolador escribir una tarjeta del día de las Madres o del Padre o un poema, y luego guardarlo en un lugar especial.
- ♥ Usar algo de ellos, utilizar su fragancia favorita, comer los alimentos que ellos saboreaban, poner sus flores favoritas en un florero, o ir a algún lugar que ellos disfrutaban le puede ayudar a sentirse más cercano a su madre o padre.
- ♥ Podrá disfrutar pasar el tiempo mirando álbumes de fotos, recordando momentos especiales junto a amigos y familiares, o contando historias favoritas acerca de su madre o padre.
- ♥ Escuchar música puede ayudar a sentir un alivio en su corazón.
- ♥ Visite el cementerio, prenda una vela o ponga flores cerca de la foto o urna de su madre o padre.
- ♥ Ya sea que haya sido su madre o padre quien murió, los dos días serán transformados.
- ♥ Pasar tiempo con otras personas y pasar algo de tiempo solo creará un balance que podrá hacer que los días sean más soportables.
- ♥ Si usted mismo es una madre o padre, hable con su familia acerca de qué hará el Día de las Madres o del Padre para sentirse especial.
- ♥ Su mamá todavía es su mamá; su papá todavía es su papá. Hónrelos de cualquier forma que usted sienta que sea correcta.
- ♥ Podrá sorprenderse de encontrar que el Día de las Madres o del Padre es más o menos difícil de lo que usted anticipó. De cualquier manera, sea gentil consigo mismo.

www.OurHouse-Grief.org
1-888-417-1444