



## **WAYS TO GET THROUGH MOTHER'S & FATHER'S DAY WHEN YOU ARE GRIEVING**

Make a collage about your parent who died with magazine and newspaper cuttings.

Decorate a table with a display, altar, or shrine with photos and other items that symbolize your parent.

Give a toast in honor of your parent who died at a meal prepared with their favorite Foods.

Participate in a favorite activity that you enjoyed while your parent was alive, or do something you'd always hoped to do together.

Play Memory Charades: each family member acts out a scene from the past to recall happy times you shared before the death.

Watch a favorite movie or television show you used to watch with your person who died.

Visit the cemetery or the site where ashes were scattered, and bring a picnic and hand painted rocks or flowers to decorate the site.

Find some ways to have fun and stay safe! Example: dance, take a hike in nature, play a favorite board game.

Watch videos or listen to audio recordings of your parent who died.

Practice coping skills you learned in group.

Ask for help, support and understanding when you need it. Although your parent is no longer alive, their memory and the love you shared will always be with you.

[www.OurHouse-Grief.org](http://www.OurHouse-Grief.org)  
Toll free: (888)417-1444

## **MANERAS DE SOBRELLEVAR EL DIA DE LAS MADRES Y LOS PADRES MIENTRAS ESTAS EN DUELO**

- Haga una obra en papel con recortes de revistas y periódicos sobre su madre o padre quien murió.
- Decora una área en su casa con un altar con recuerdos, fotografías y otros elementos que simbolizan a su madre/padre.
- Haz un brindis o di unas palabras en honor de su madre/padre quien murió y prepara su comida favorita.
- Participa en una actividad favorita que disfrutaste mientras su madre/padre estaba viva/o, o hacer algo que siempre esperabas hacer con ella/el.
- Juega a las *“Adivinanzas de la Memoria”*: un juego en el que cada miembro de la familia actúa una escena del pasado que le recuerde momentos felices que compartieron de la muerte.
- Vean una película o un programa de televisión favorito que acostumbraban a ver con su persona que murió.
- Visita el cementerio o el lugar donde se dispersaron las cenizas, haz un pic- nic ahí y decora el lugar con piedras pintadas o flores.
- Encuentra cualquier manera de pasarla bien de una manera segura. Por ejemplo: Baila, da una caminata en la naturaleza, juega algún juego.
- Mira videos o escucha grabaciones de su madre o padre que murió.
- Practica las estrategias que aprendiste en el grupo.
- Pide ayuda, apoyo y comprensión cuando lo necesites. Aunque su madre o padre no este vivo, su memoria y su amor siempre estarán contigo.

[www.OurHouse-Grief.org](http://www.OurHouse-Grief.org) Llame al (888)417-1444