



Por Qué Recordamos

Cuando alguien en su vida muere, el amor y los recuerdos que compartieron se conservan con las maneras en que usted le rinde homenaje. Honrando y manteniendo una conexión ayuda a aliviar su corazón mientras que la vida de su ser querido continúa teniendo significado y sigue siendo parte de usted.

En lo que atraviesa su camino del duelo, usted podrá oír sentimientos como: “Ya es tiempo de seguir adelante”; “trata de no pensar en ella”; “guarda las fotos de él”. Recordando y conmemorando a sus seres queridos le ayuda a seguir adelante con esperanza y de una manera productiva en lo que se ajusta a una vida sin ellos.

Mientras que la intensidad del duelo probablemente disminuirá con el paso de los años, muchos se preguntan si los recuerdos se harán distantes. Su legado puede continuar en maneras nuevas y diferentes.

Maneras para recordar y celebrar el legado de su ser querido:

- Cree un espacio conmemorativo en su casa para exhibir fotos y recuerdos.
- Haga un donativo en su nombre a su caridad favorita.
- Haga trabajo voluntario en una organización que sería significativa para su ser querido.
- Comparta anécdotas e historias favoritas con otras personas.
- Plante un árbol o flor en su memoria.
- Cree un ritual para honrar el cumpleaños de su ser querido.
- Participe en una caminata conmemorativa como *la Carrera para la Esperanza* de OUR HOUSE.

La Carrera para la Esperanza de OUR HOUSE Grief Support Center provee una oportunidad para celebrar y honrar la memoria de aquellos que han muerto, al igual que compartir esperanza y alivio con otras personas. El duelo se convierte en una experiencia universal con adultos y niños caminando juntos creando un sentido de comunidad. Los participantes usan con orgullo las camisetas personalizadas y se conectan con otras personas.

Ya sea que usted haya experimentado una muerte recientemente, o si ha pasado algún tiempo, recordando a sus seres queridos honra a sus vidas y continúan sus conexiones queridas.

www.OurHouse-Grief.org

West LA | Woodland Hills | Koreatown
(888) 417-1444

© 2020 OUR HOUSE Grief Support Center