

El Duelo Y Los Días Festivos: Encontrando Esperanza y Consuelo

Los días festivos pueden ser particularmente difíciles cuando estás sufriendo por la muerte de un ser querido. Es muy común que los días festivos, que suelen traer alegría y felicidad, puedan evocar pena y recuerdos tristes.

A pesar de que el duelo puede ser un camino sinuoso, con altas y bajas, existen maneras de ayudarnos y ayudar a la familia a sentirse apoyada durante estos días. Al estar preparados, buscando apoyo, creando nuevos significados y tradiciones, así como también practicando el autocuidado, los días festivos pueden ser más manejables y se pueden crear nuevas memorias.

01. Planifica y Prepárate

- Planear con anticipación al día o los días festivos, le ayudará a sentirse más preparada o preparado.
- Decida con quien desea compartir las fiestas y cómo le gustaría celebrar.
- Identifique aquellas personas que le podrían apoyar en ese día, y determine a qué haría si tuviera dificultad para sobrellevarlo.
- Entabla una conversación abierta y honesta en grupo con los niños de la familia acerca de los días festivos o las vacaciones. Esto también ayudará a los niños a prepararse. Converse sobre aquellas cosas que podrían ser específicamente difíciles para cada miembro de la familia. Esto ayudará a estar preparados para apoyar a cada uno.
- Cada miembro de la familia quizás tiene una visión diferente sobre cómo quiere pasar los días festivos o recordar a la persona. Otros podrían no reconocer o no celebrar los días festivos, ya que cada persona expresa su duelo de manera diferente.
- Valide los sentimientos de cada miembro de la familia, y hágale saber que está bien disfrutar de los días festivos o las vacaciones a pesar de que puedan sentirse tristes o afligidos.
- **Recuerde:** Aunque no puedas planificar todo, prepararse a si mismo y a su familia con anticipación le ayudará a que el tiempo sea más llevadero y agradable.

02. Crear Nuevos Significados y Rituales

- Su familia pudo haber tenido tradiciones y rituales para los días festivos que involucraban a la persona que murió. Mientras que algunas familias pueden escoger continuar con las mismas tradiciones, podría ser difícil para otras familias continuar con las mismas tradiciones después de la muerte de esta persona.
- Permita que los niños hablen de sus sentimientos y piensen en nuevas tradiciones. Estas actividades podrían ser un ejercicio muy curativo para la familia.
- Incorpore la persona que murió en los días festivos. Existen muchas maneras de mantener viva la memoria de nuestra persona: contando historias, mirando las fotografías, o cocinando su comida favorita.
- Aunque cambiar tradiciones podría ser estremecedor, las nuevas tradiciones no tienen que ser permanentes. Siempre puedes volver a las antiguas tradiciones cuando lo desees.
- **Recuerde:** Está bien celebrar los días festivos de una manera diferente después de una muerte en la familia. Quizás las viejas tradiciones terminen y la familia puede crear nuevas tradiciones y rituales que ayuden a la familia a sobrellevar estos días.



03. Comunicación con Familiares y Amigos

- Comuníquese con aquellos familiares, amigos y profesionales que puedan apoyarlo durante los días festivos. Comuníquese lo que podría ser difícil para usted y lo que pueden hacer para ayudarlo, tanto a usted como a los niños de su familia.
- Anime a los niños a comunicarse con sus amigos y profesionales de la escuela para que también les den apoyo.
- Ayude a los niños a identificar adultos confiables en sus vidas que podrían apoyarlos.
- Sea honesto con los niños sobre las dificultades que puede estar teniendo.
- Reconozca que está bien llorar y que todos pasaran las fiestas juntos a pesar de que las celebraciones y tradiciones podrían ser diferentes después de la muerte de nuestra persona.

04. Practique Autocuidado

- Haga tiempo para cuidar de usted durante los días festivos, ya que podrían ser una época donde se dedica mucho tiempo para cuidar de los demás cocinando, comprando regalos, o viajando para visitar a la familia.
- Practique la respiración profunda, escuche su canción favorita, escriba su diario, o salga a caminar o correr. Estas rutinas y otras pueden ayudarlo a manejar su duelo y sus emociones.
- También hay muchos libros y varios otros recursos disponibles para niños y adultos, en forma impresa y en línea, que se centran en el duelo y los días festivos.
- Incorpore el cuidado personal en su plan de vacaciones y ayude a los niños de su familia a hacer lo mismo.

Una hoja de consejos de
Uplift Center for Grieving Children

Office: 267-437-3123
Philly HopeLine: 833-745-4673

www.UpliftPhilly.org

    @upliftcenter