

El duelo no se queda cerca, escondido en espacios convenientes. Brota en momentos inesperados y emerge en momentos destinados a la celebración; períodos de tiempo reservados para festividades y agradecimiento. - Lisa Appelo

Esta época del año convoca a reuniones familiares y celebraciones, pero es posible que usted no tenga ganas de participar. Aquí hay algunas sugerencias útiles para usted y su familia proporcionadas por el programa Resolver Compartiendo.

Sea amable con usted mismo

Concéntrese en lo que usted quiera hacer. El duelo puede ser agotador físicamente, respete lo que su cuerpo le diga. Consiga el descanso, la nutrición y el consuelo que necesita.

Expresa sus sentimientos

La única forma de superar el dolor es sentirlo, no negarlo. Llore si lo necesita y comparta sus sentimientos con personas que lo entiendan.

Comparta lo que necesite

No siga el plan de festividades de otras personas si no se siente bien. Pida ayuda con la planificación, las compras, el entretenimiento o simplemente para pasar las festividades si eso es lo que necesita.

Esté con quienes lo consuelen

Comparta su dolor para aliviar su dolor. Identifique a las personas que pueden aceptar cómo se siente, y si su familia está sufriendo demasiado, busque a otras personas para que lo ayuden.

Elimine el estrés innecesario

No se extralimite. Mantenerse ocupado solo aumenta el estrés y pospone el trabajo para atravesar su duelo. Baje sus expectativas para las festividades.

Aumente el recuerdo

Incluya el nombre de su hijo en las conversaciones y comparta sus recuerdos. Pueden traer tanto tristeza como alegría, pero esos recuerdos se crearon con amor y deben ser atesorados. Algunas familias incorporan el recuerdo de su hijo en nuevos rituales festivos, como tomar retratos familiares con una fotografía del niño, dejarle un lugar en la mesa durante las comidas familiares, enfatizar los aspectos favoritos del niño de las festividades, etc.

Planifique con anticipación

Puede elegir celebrar como de costumbre, aceptando que las tradiciones familiares no pueden ser las mismas. O puede optar por evitar las festividades, ir a algún lugar y no celebrar en absoluto. Otras ideas son crear nuevas tradiciones, ir a casa de otro familiar, salir a comer o tener una reunión fuera de casa.

**NO SE SIENTA
CULPABLE POR PASAR
UN BUEN RATO,
ESTO NO SIGNIFICA
QUE SE HAYA
OLVIDADO.**