

# Legado y maneras de honrar a la persona fallecida



No se debe confundir el legado con los recuerdos. El legado es cómo honramos a la persona fallecida y buscamos en ella los aspectos que continúan con nosotros. Buscar maneras de honrar al ser querido que ha fallecido es una parte importante del aprendizaje que debemos adquirir para poder vivir con esa muerte. Nos da la oportunidad de demostrar nuestro amor de alguna manera y nos recuerda que hay una parte de nuestro ser querido que está siempre con nosotros. Lo más importante a la hora de establecer un legado es conservar y honrar su recuerdo. Considere las siguientes ideas para honrar a su ser querido y su legado.

- **Visite lugares asociados a la persona fallecida.** Algunos lugares pueden ser el cementerio, o donde se hayan esparcido sus cenizas o simplemente algún lugar que le gustaba mucho (una zona de pesca, un parque de diversiones, etc.). Aunque físicamente no pueda estar con la persona fallecida, tal vez le sirva de ayuda reservar un momento adecuado para ir a algún lugar donde sienta su cercanía. Considere la posibilidad de ir toda la familia, ya sea una vez por semana, por mes o por año.
- **Practique el deporte o el pasatiempo preferido de la persona fallecida.** Si jugaba al basket, sería bueno poder ir toda la familia a jugar a un parque. Si le gustaba el arte, tome clases de pintura. Puede ser una manera sanadora (y divertida) de honrar a su ser querido.
- **Coma el plato favorito de su ser querido.** Para el cumpleaños o el aniversario de la muerte de su ser querido, vaya a su restaurante preferido o prepare en casa su plato favorito.
- **Haga un álbum de recuerdos.** Reúna fotografías, notas y todo tipo de recuerdos de su ser querido en un álbum. Los álbumes de recuerdos son ideales porque son como un diario visual que nos permite mirar atrás y recordar anécdotas de la persona fallecida. También puede añadir acontecimientos posteriores a su muerte como símbolo de que la vida continúa sin la compañía de su ser querido.
- **Escriba un blog o una conmemoración online.** La idea de un blog en recuerdo de su ser querido está a medio camino entre escribir un diario y establecer una conversación abierta. Puede registrar recuerdos, anécdotas y fotografías de la persona fallecida para que queden a disposición de los demás. Además, nos permite escribir pensamientos y sentimientos ante unos lectores que pueden identificarse con nosotros y acompañarnos en el duelo. Consulte la página [www.celebratinglegacy.com](http://www.celebratinglegacy.com) y otros enlaces relacionados.
- **Haga lo que su ser querido siempre quiso hacer.** Aproveche las oportunidades que su ser querido no tuvo mientras vivió, ese viaje que siempre quiso hacer o algo que los dos querían hacer pero nunca pudieron, desde un curso de buceo hasta aprender un idioma.
- **Participe en alguna organización o causa que fuera de gran interés para la persona fallecida.** Esto podría ser una buena manera de proseguir con su trabajo. También puede resultar interesante averiguar si hay alguna organización que apoye la investigación de la enfermedad que causó la muerte de su ser querido, o personas que la hayan padecido, y considerar la posibilidad de involucrarse o hacer donaciones a la organización. Todo ello es una manera positiva de dar sentido a la muerte.
- **Planee las fechas señaladas.** Considere la posibilidad de celebrar el cumpleaños de su ser querido como siempre o hacer algo que le hubiera gustado, como ver su película favorita, etc. Durante las festividades tal vez sienta consuelo en incluir a la persona fallecida en las tradiciones familiares como recordatorio de que todavía está allí, aunque sea de otra manera. Por ejemplo, encender una vela en su honor, colgar sus medias con las





demás o incluso poner un plato adicional en la mesa. Disfrute de las tradiciones que le gustan, pero también comience otras nuevas. Con ello la familia puede descubrir un sano equilibrio entre honrar el pasado y avanzar hacia el futuro.

- **Aliente los aspectos positivos de la personalidad de la persona fallecida.** Tal vez recuerde a su ser querido por su sentido del humor, generosidad, espíritu deportivo o ternura. Piense en los aspectos de su personalidad que más admiraba usted o sus hijos y trate de inculcarlos a los hijos. Los niños suelen decir “quiero ser tan cariñoso como mamá”, o “quiero jugar al fútbol tan bien como papá”. Esto puede ser una buena manera de que perdure el legado de su ser querido.

Hacer algo en honor al ser querido que ha fallecido puede ser una de las mejores opciones para reconocer su legado. También puede contribuir a asimilar mejor su muerte y lograr que perduren los aspectos que más apreciaba mientras emprende una nueva vida sin su ser querido.

### Lectura adicional:

- *Badger's Parting Gifts*, de Susan Varley
- *A Little Bit of Rob*, de Barbara J. Turner
- *Love Never Dies*, de Sandy Goodman
- *Sadako*, de Eleanor Coerr

### Referencias:

- Forsyth, A. (2011, July 30). Honoring a deceased loved one: Let us count the ways. Retrieved July 23, 2015, from <http://www.examiner.com/article/honoring-a-deceased-loved-one-let-us-count-the-ways>
- Healing Process. (n.d.). Retrieved July 23, 2015, from [http://www.sevenponds.com/after\\_death\\_planning\\_guide/s/5\\_Healing\\_Process/6](http://www.sevenponds.com/after_death_planning_guide/s/5_Healing_Process/6)
- Johnson, J. (2011, November 17). Honoring the Memory of a Deceased Loved One. Retrieved July 23, 2015, from [http://www.huffingtonpost.com/judith-johnson/the-power-of-bearing-witn\\_1\\_b\\_736710.html](http://www.huffingtonpost.com/judith-johnson/the-power-of-bearing-witn_1_b_736710.html)

