

Planear el aniversario de una muerte



En el trayecto del duelo hay momentos en que todo puede resultar algo más difícil, ya sea porque nos sentimos más emotivos o simplemente perdidos. Uno de estos momentos puede ser el aniversario de la muerte de su ser querido. Según se acerca el día, el cuerpo avisa de lo que se viene antes incluso de que usted admita la importancia de la fecha. Es frecuente que aflore la tristeza o el llanto cuando se acerca el aniversario, independientemente del tiempo que haya transcurrido desde la muerte. Aunque usted advierta lo que ocurre, sus hijos pueden estar experimentando lo mismo sin comprender la causa. A continuación exponemos algunos consejos para compartir con sus hijos el reconocimiento del aniversario de la muerte.

- **Sea sincero con su hijo. Expresé los sentimientos y sírvale de ejemplo.** Hable de la persona fallecida y del dolor que siente. Es probable que los niños eviten hablar de esto o repriman sus emociones para que usted, o los demás, no se sienta triste o incómodo. Si los niños ven y escuchan cómo expresa sus sentimientos es probable que se animen a hacer lo mismo.
- **Escriba una carta a la persona fallecida.** Comparta cosas que le hayan ocurrido el último año. Dígale cómo se siente y cómo está atravesando el duelo.
- **Haga una reunión.** Los entierros y funerales se celebran inmediatamente después de la muerte y son momentos de mucha tristeza. Trate de reunirse con amigos y familiares para celebrar la vida de la persona que ha fallecido. Concéntrese en los recuerdos felices. La reunión puede ser un momento de consuelo, y si es una ocasión solemne, puede servir para recordarle que no está solo.
- **Haga algo que le gustara a su ser querido.** Vaya a un parque que soliera frecuentar o vea una de sus películas favoritas o salga a comer al restaurante que más le gustaba. Planear el aniversario con anticipación puede contribuir a hacerlo más manejable. Prepararse para el día puede ayudarle a manejar sus emociones con tiempo en lugar de que lo bombardeen el día del aniversario.
- **Busque una caja especial y llénela de recuerdos diversos, tanto anteriores como posteriores a la muerte.** Compartir estos recuerdos puede ayudarle a usted y a sus hijos a recordar que por muy duro que haya sido la vida continúa tras la muerte de un ser querido. Escriba cartas, poemas, canciones o anécdotas, o haga un dibujo para la persona fallecida y métalo en la caja con el resto de los recuerdos.
- **No sea exigente consigo mismo.** Haga lo que le salga con naturalidad. No hay reglas para el duelo.
- **Recuerde que todos atravesamos el duelo a nuestra manera.** Hay años que estamos mejor dispuestos a afrontar el aniversario que otros. Es importante que no fijemos un plazo de tiempo para vivir el duelo ni tengamos expectativas con los hijos basadas en cómo estamos nosotros. El duelo es una travesía y cada cual hace su propio camino.

Lectura adicional:

- *Not Just Another Day*, de Missy Lowery Throckmorton
- *A Decembered Grief*, de Harold Ivan Smith



Bo's Place existe para mejorar las vidas de aquellos que han experimentado la muerte de un ser querido.
10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054 • 713.942.8339 • info@bosplace.org • www.bosplace.org



Referencias:

- Brenner, K. (2012, October 9). How To Acknowledge Their Death-versary. Retrieved June 29, 2015, from <http://www.hellogrief.org/how-to-acknowledge-their-death-versary/>
- Dealing with the Anniversary of a Loved One's Death. (2013, October 28). Retrieved June 29, 2015, from <http://www.whatsyourgrief.com/dealing-with-the-anniversary-of-a-loved-ones-death/>
- O'Dell, C. (2008, June 23). How Should You Celebrate the Anniversary of a Loved One's Passing? Retrieved June 8, 2015, from <https://caroldodell.wordpress.com/2008/06/23/how-should-you-celebrate-the-anniversary-of-a-loved-ones-passing/>



Bo's Place existe para mejorar las vidas de aquellos que han experimentado la muerte de un ser querido.
10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054 • 713.942.8339 • info@bosplace.org • www.bosplace.org