

# Ayudando a Familias En Duelo Durante los Días Festivos



## MANEJANDO LOS DÍAS FESTIVOS Y EVENTOS ESPECIALES CON UN PROPÓSITO

Los días festivos, aniversarios de la muerte de un ser querido, cumpleaños u otro evento especial de la familia están frecuentemente llenos de recuerdos y emociones. La gente hace todo tipo de “rituales” para recordarse de él o ella. Algunos son sencillos y otros más elaborados. Lo más importante es acercarse a estos días tan difíciles con un propósito o intención. Cuando una familia planea para el día especial, hablan sobre el y le da a todos una oportunidad de ofrecer sus ideas, dos cosas importantes suceden:

- Este día se vuelve más fácil de manejar. Si se puede mencionar, se puede manejar.
- Las emociones y energía de este día se distribuyen a lo largo de un período de tiempo en lugar de concentrarse en un sólo día.

## ¿CÓMO PUEDE UNA FAMILIA TENER PROPÓSITO O INTENCIÓN?

- Incluya a todos, hasta a los más pequeños, en la discusión y los planes.
- Empiece la conversación con bastante anticipación a este día, para que todos tengan tiempo de pensar, procesar y saber sus sentimientos personales. Probablemente NO bastará con una sola conversación para planear este evento, es posible que se necesiten varias conversaciones. Asegúrese que todos se sientan con libertad y tengan la oportunidad para hacer preguntas, pensar en voz alta y platicar con toda la familia.
- Discuta la forma en como se han celebrado estos días tan especiales en el pasado. ¿Qué tradiciones quiere la familia seguir? ¿Qué cosas nuevas o diferentes ayudarían a celebrar de una nueva manera?
- Considere aquellas actividades que disfrutaron todos ustedes con su ser querido. ¿Cómo pueden estas actividades ser incorporadas? ¿Desea que el recordar a su ser querido sea parte del evento? (Para algunas ideas, vea la lista añadida)
- Haga un plan específico. Asigne responsabilidades, una persona no tiene que hacerlo todo sola. Esto ayuda a todos a sentirse dueños del plan y a participar de una manera significativa.
- Recuerde que cada miembro de su familia probablemente se encuentra en diferentes etapas de duelo y se expresará de acuerdo a su personalidad y niveles de comodidad. Sea respetuoso(a) con las necesidades de cada uno. Quizás alguien no quiera participar, así que él o ella pudiera estar presente pero no es requerido que haga ni diga nada.

## ¿QUÉ CREA UN RECUERDO?

- Ocasiones significativas
- Relaciones y cercanías
- Repetición
- Experiencia sensorial (olfato, sonido, sabor, tacto, vista)
- Emociones relacionadas con el evento

## ¿POR QUÉ ES UN MITO UN “DÍA FESTIVO FELIZ”?

Cualquier dispersión emocional o problemática que esté presente en la familia se verá incrementado por las expectativas de un evento en particular. El ambiente familiar no cambia por obra de magia sólo porque es un día festivo.

- Un Día Feliz de Fiesta no es automático.



Bo's Place

**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



- El estereotipo de lo que “se supone debe ser” es sólo éso, un estereotipo.
- Realmente no hay un evento festivo perfecto. Evite la presión de hacerlo “perfecto” a cualquier costo.

### **EI DUELO ES UNA RESPUESTA NATURAL A LA PÉRDIDA**

El duelo es sentido por familias, por lo que afecta también tanto a los eventos familiares como a los días de fiesta. Uno de los grandes temores dentro de este dolor es el olvidarse del ser querido que falleció.

### **HA HABIDO UNA PÉRDIDA EN LA FAMILIA; POR ESTO ES UNA DECISIÓN FAMILIAR EL CÓMO AJUSTARSE A ESTA PÉRDIDA.**

Es apropiado preguntarse como familia “¿Cómo podemos manejar este dolor durante los días festivos?” y “¿Qué quiero hacer este año en los días festivos?”. Júntense como familia y discutan este tema. Invite a todos a que se integren en la conversación. Deje que cada persona tenga un papel especial en el proceso. Tenga en mente que los días festivos frecuentemente son de especial importancia para los niños, así que ellos deberán ser incluidos en los planes. Los niños con mucha frecuencia se sienten solos cuando sienten este dolor. El no celebrar los días de fiesta como se acostumbraba puede aumentar los sentimientos de sentirse diferentes a sus amigos.

### **ENTENDIENDO EL TEMA EN CUESTIÓN**

- La persona murió, no su amor por él o ella. ¿De qué manera es esta persona parte de su vida en este momento? ¿Cómo puede ser recordada en este día festivo?
- ¿Cómo se divierte cuando su ser querido se ha ido? Puede que haya sentimientos de culpa por sonreír, reír o disfrutar de la vida. Estos sentimientos pueden hacerle sentirse desleal hacia su ser querido.
- Algunas personas pueden hacer énfasis en “regresar a lo normal”, pero lo normal no es lo mismo ya y niega la pérdida del ser querido.
- El dolor puede consumir toda la energía de uno y puede iniciar una actitud de supervivencia. Puede ser que no haya energía para celebrar un día festivo de la misma manera en que se hacía anteriormente.

### **IDEAS PARA MANEJAR CON INTENCIÓN LOS DÍAS FESTIVOS O EVENTOS ESPECIALES**

- Visite el cementerio.
- Vea el álbum de fotos o los videos de la familia.
- Escoja un día para reflexionar en silencio.
- Visite lugares favoritos.
- Visite familiares y comparta recuerdos e historias.
- Júntese con otras familias con las cuales ha tenido amistad por un largo tiempo y recuerden a su ser querido.
- Encienda una vela en honor de su ser querido.
- Escriba cartas, poemas, canciones o dibuje a su ser querido y llévelos al panteón o guárdelos en una caja especial para recuerdos.
- Ordene una Misa o Servicio Religioso en honor de su ser querido.
- Haga un cobertor o edredón de recuerdos, símbolos o fotografías.
- Compre o haga un ornamento o decoración para su casa que simbolice su relación, su vida, o el pasatiempo preferido de su ser querido.
- Abra una beca en nombre de su ser amado o haga una donación en su honor a una organización que fue importante para él.



**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



- Plante un árbol o una planta en honor a su ser querido.
- Haga un servicio comunitario o haga trabajo voluntario en honor de su ser amado.
- Haga un viaje.
- Diseñe una caja especial (cajita de recuerdos, media o canasta de navidad) para que los miembros de la familia pongan sus notas o recuerdos.
- Pida a los miembros de la familia y a los amigos que le envíen notas de las anécdotas favoritas de su ser querido y póngalas todas en un libro para ser leído o dadas a otros durante el evento.

## CUÍDESE

- Permítase sentir el dolor. Esto significa un NO a la frase “debería sentirme...”
- Reconozca que hay muchos cambios y desafíos en la estructura de su fé.
- Pase su tiempo con personas que lo(a) apoyan, escuchen y le dan su amor.
- Permita que sus amigos le ayuden. Deje que todos los miembros de la familia contribuyan. Pida ayuda si la necesita.

## RESUMEN

- Reconozca que los días festivos van a ser diferentes este año.
- Sea preciso(a). Determine qué es lo que quiere y necesita de cada miembro de la familia. ¿Como puede ser esto realizado? ¿Se necesita más ayuda? Haga un plan y cambelo cuantas veces sea necesario.
- Dele a cada miembro de la familia permiso para sentir y hacer lo que necesiten hacer.
- Desarrolle expectativas relacionadas con los planes de su propósito que se encuentren dentro de su habilidad para manejarlas.
- Recuerde: El duelo o dolor por un ser querido es un proceso. Tome tiempo para sanar. Sea bondadoso(a) y amable con usted mismo(a).

## PREGUNTAS SOBRE LOS DÍAS FESTIVOS PARA CONSIDERAR

1. ¿Cuáles son algunas de las tradiciones favoritas de su ser querido?
2. ¿Cómo va usted a honrar la memoria de su ser querido durante los días festivos?
3. ¿Cual es su recuerdo favorito de su ser querido durante estos días?
4. ¿Qué significan estos días para usted?
5. ¿Qué hace que esta temporada sea especial para usted?
6. ¿Le gustaría seguir con las mismas tradiciones que tenía antes de que su ser querido falleciera?
7. ¿Qué espera de estos días? ¿Qué pasaría si estos días no llenan sus expectativas?
8. ¿Le gustaría cambiar sus tradiciones?
9. ¿Tiene personas que lo(a) apoyan en estos días?
10. Si su ser querido aún estuviera aquí, ¿que regalo le gustaría darle?
11. Si usted pudiera recibir un regalo de su ser querido, ¿qué le gustaría que fuera?

