

Recuerdos



Los recuerdos son quizás las conexiones más especiales y duraderas que tenemos en vida y en muerte; incluso cuando la gente muere, nuestros recuerdos de ellos permanecen vivos. Los humanos hacemos recuerdos desde muy temprano en nuestra niñez y algunos de estos recuerdos se quedan con nosotros por el resto de nuestras vidas. Muchas veces nuestros 5 sentidos actúan como “anclas de recuerdos” que efectivamente los fortalecen en nuestra mente (Cushnie, 2011).

Luego de que un ser querido muere, el viajar en su mente y recordar los buenos tiempos que pasó con su ser querido puede ser una experiencia consoladora. Aunque puede parecer imposible que usted pueda olvidar a alguien que fue tan importante para usted, los recuerdos se pueden desvanecer con el tiempo, y un duelo prolongado y complicado de hecho puede contribuir a la pérdida de algunos recuerdos (Cheng, 2013). Considere las siguientes recomendaciones para recordar activamente a su ser querido y solidificar sus recuerdos:

- **Hable sobre la persona que murió con familiares y amigos.** Tomen turnos compartiendo historias y recuerdos sobre su ser querido juntos. Considere hacer una tradición el compartir historias en fechas festivas o reuniones familiares. Recuerde, sin embargo, que aunque algunas personas encuentran satisfactorio el hablar con familiares y amigos, otros prefieren hacer su duelo en privado, así que asegúrese de respetar el trayecto de duelo de cada persona mientras usted mantiene sus recuerdos frescos.
- **Exprésese a través del arte.** Algunas veces es más fácil expresar lo que sentimos a través de pinturas y dibujos en lugar de explicarlo con palabras. Lo mismo aplica con los recuerdos – usted quizás prefiera dibujar una imagen de usted y sus seres queridos en lugar de escribir o hablar sobre ellos.
- **Vea fotos de la familia en grupo.** Ver fotos de su ser querido que ha muerto puede traerle recuerdos placenteros sobre los buenos tiempos que pasaron juntos. Comparta tiempo viendo viejos álbumes de fotos en familia y recuerde historias y momentos. El recordar a un ser querido puede hacer que usted se sienta mejor durante tiempos difíciles, y su familia puede colectivamente mantener recuerdos vivos en sus corazones.
- **Mantenga una pertenencia de su ser querido con usted.** Esto puede hacer que en cierto nivel usted se sienta conectado con sus seres queridos todo el tiempo. Nuestros sentidos perciben los estímulos más fuertes, así que escoja un objeto que le recuerde como lucía, olía, se sentía, o como se escuchaba la persona que falleció (por ejemplo, una camiseta vieja).
- **Vuelva a visitar uno de los sitios favoritos para ir de vacaciones.** Si hay algún destino que le encantaba a su ser querido, o si usted tiene buenos recuerdos de algún viaje de vacaciones familiares en particular, tome un viaje a ese sitio de nuevo. Esté preparado para que el viaje se sienta diferente sin su ser querido, pero utilice esta oportunidad para recordar los buenos tiempos.
- **Cree un monumento conmemorativo personal.** Las familias pueden encontrar una sensación de conexión a través de un pequeño monumento conmemorativo personal. Plantar un árbol o hacer un jardín, hacer un libro de recuerdos, o pintar una banca para conmemorar a la persona que murió puede tener un efecto curativo. En el caso de la muerte de un padre, puede que algunos niños sean muy jóvenes para recordar todo sobre el padre que murió. Como padre sobreviviente, dese consuelo escribiendo sus recuerdos o conmemorando de su ser querido de manera que sus niños puedan recordar a su madre o a su padre cuando sean mayores.





Lectura adicional:

- *Chester Raccoon and the Acorn Full of Memories* de Audrey Penn
- *I Will Remember You: What to Do When Someone You Love Dies - A Guidebook Through Grief for Teens* de Laura Dower
- *The Memory String* de Eve Bunting
- *Pablo Remembers* de George Ancona
- *Still Point of the Turning World* de Emily Rapp
- *Life After the Death of my Son* de Dennis L. Apple

Referencias:

- Cheng, C. (2013, March 19). Long Term Grief Can Lead to Memory Loss, Study Reports. Retrieved July 22, 2015, from <http://www.counselheal.com/articles/4423/20130319/long-term-grief-lead-memory-loss-study-reports.htm>
- Cushnie, B. (2011, April 1). Memory Anchors. Retrieved July 24, 2015, from <http://www.hellogrief.org/memory-anchors/>
- Healing Process. (n.d.). What Do I Do When Someone Dies? Retrieved July 23, 2015, from http://www.sevenponds.com/after_death_planning_guide/s/Healing Process/6
- Herbert, W. (2013, January 11). Mourning and Memory: A Paradoxical Grief. Retrieved July 22, 2015, from http://www.huffingtonpost.com/wray-herbert/mourning-and-memory-a-par_b_2456903.html
- Tartakovsky, M. (2011, July 9). Thoughts on Memory, Grief, and Loss. Retrieved July 22, 2015, from <http://psychcentral.com/blog/archives/2011/07/09/thoughts-on-memories-grief-and-loss/>



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