

RECUPERÁNDOSE EN LOS *días festivos*

El duelo no se guarda cuidadosamente en espacios convenientes. Surge en momentos inesperados y emerge en momentos destinados a la celebración; temporadas marcadas para festividad y agradecimiento.

- Lisa Appelo

Esta época del año requiere reuniones familiares y celebraciones, pero usted quizás no quiere participar. Aquí hay sugerencias útiles del programa Resolve Through Sharing para usted y su familia:

SEA AMABLE CON USTED MISMO

Enfóquese en lo que usted quiere hacer. El duelo puede ser físicamente exhausto; respete lo que su cuerpo está diciéndole. Consiga el descanso, alimento, y consuelo que necesite.

EXPRESSE SUS SENTIMIENTOS

La única manera para recuperarse del duelo es sentirlo, no negarlo. Llore si necesita y comparta sus sentimientos con la gente que entiende.

COMPARTA LO QUE NECESITA

No siga los planes de otra gente durante las fiestas si no se sienten bien. Pida ayuda con planear, comprar, entretener, o simplemente como pasar las fiestas, si es lo que usted necesita.

RODÉESE DE LOS QUE LE CONSUELAN

Comparta su dolor para poder aliviar. Identifique a personas que puedan aceptar como se siente, y si su familia está sufriendo demasiado, encuentre a otros para que les ayuden.

ELIMINE ESTRÉS INNECESARIO

No se exceda. Estando ocupado solo aumenta el estrés y pospone el proceso de sobrellevar la pena. Baje sus expectativas para los días festivos.

HONRE LA MEMORIA

Incluya el nombre de su hijo en las conversaciones y comparta sus recuerdos. Puede que traiga tristeza y felicidad, pero esas memorias fueron hechas con amor y deben de ser apreciadas. Algunas familias incorporan la memoria de su hijo en nuevos rituales como: tomándose un retrato como familia sosteniendo una foto del hijo, dejándole un espacio en la mesa durante comidas familiares, describiendo el aspecto favorito del niño de las fiestas.

PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

Pueda que escoja celebrar como antes, reconociendo que tradiciones familiares no van a hacer iguales. O pueda que escoja evitar las fiestas, ir a otra parte, o no celebrar en absoluto. Otras ideas pueden ser crear nuevas tradiciones, ir a una casa de otro familiar, comer afuera, o no tener una reunión fuera de la casa.

No se sienta culpable por tener un buen tiempo.

No significa que se ha olvidado.