



Pasando por Luto y Dolor durante los Días Festivos

Las festividades, especialmente la Navidad, nos son gravosos mientras pasamos por el luto de un ser querido. La música, las decoraciones y actividades festivas nos recuerdan celebraciones pasadas, trayendo memorias que crean sentimientos fuertes de tristeza y dolor. El saber que estos sentimientos son normales y planeando las actividades en las cuales participaremos nos proveerá consuelo y nos ayudara a balancearnos durante este tiempo difícil. Aquí hay unas sugerencias:

Para Usted:

- a) Escoja participar en las actividades significativas para usted, que le traigan consuelo
- b) Balancee su día entre tareas activas y tiempos de quietud
- c) Permítase tiempo para sentir tristeza por el recuerdo de su ser querido
- d) Dese permiso de limitar las actividades tradiciones en las cuales participara este año
- e) Rodéese de amigos y familiares que le dan apoyo
- f) Busque maneras especiales de recordar a su ser amado

Con su Familia:

- a) Hable de su ser querido, compartiendo historias y memorias
- b) Empiece una nueva tradición en memoria de su ser amado
- c) Escoja, con su familia, ayudar a otros en memoria de su ser querido
- d) Incluya actividades, música, comidas que le gustaban a su ser querido
- e) Visiten el cementerio y decoren la tumba juntos
- f) Participen juntos en una ceremonia especial, festiva o religiosa
- g) Gócese de la risa y actividades ó interacciones alegres

Con sus Amigos:

- a) Sea honesto sobre sus sentimientos y habilidad de participar en actividades
- b) Escoja a los amigos y las actividades que son de apoyo y consuelo
- c) Ofrezca visitar a los amigos en Enero, después de acabarse las festividades
- d) Reduzca la cantidad de regalos y otras actividades que son estresantes
- e) Reemplace la cantidad de interacciones sociales con otras maneras de comunicación (llamadas telefónicas, correo electrónico, notas cortas personales)