

SUGERENCIAS PARA PASAR LOS DÍAS FESTIVOS



Las presiones que rodean los días festivos pueden ser aún más difíciles tras la muerte de un miembro de la familia. A continuación, se ofrecen algunos consejos para sobrellevar esta época del año y una hoja de trabajo del plan de vacaciones que le ayudará a tomar decisiones como familia.

1. Planificar con antelación.

Preguntarse cómo va a ser la temporada puede ser útil. A veces, son más intensas que las propias fiestas. Tener un plan puede reducir las preocupaciones, especialmente en el caso de los niños. Una vez que haya hablado sobre las expectativas de cada uno y decidido qué es lo que usted y su familia pueden hacer, comparta sus decisiones con amigos y familiares.

2. No deje que otras personas determinen lo que “debe” o “no debe” hacer.

No tiene que hacer lo que los demás creen que debe hacer ni lo que siempre ha hecho. Permítase a sí mismo y a sus hijos mantener, cambiar o iniciar nuevas tradiciones.

3. Acepte sus limitaciones.

Es posible que no pueda o no quiera hacer todo lo que siempre ha hecho. Hable con sus hijos sobre los detalles más significativos de los días festivos y póngalos por orden de prioridad. Considere la posibilidad de reducir o cambiar las partes que le parezcan demasiado abrumadoras o que no tengan tanto significado para usted.

4. Celebre los distintos sentimientos y preferencias.

Al igual que el duelo, las expectativas y los deseos de

cada uno para los días festivos pueden ser diferentes. Involucre a sus hijos en las discusiones sobre lo que les gustaría hacer y reconozca cómo pueden ser sus preferencias similares y diferentes. Aunque es posible que no pueda satisfacer las preferencias de todos, hablar de ellas puede ayudarle a entender mejor de dónde viene cada uno.



5. Infórmese antes de asistir a los eventos.

Averigüe quién estará allí, cuánto tiempo se estima que durará y si tiene que hacer algo para prepararse. En familia, hagan una lista de ideas sobre la forma en que usted y sus hijos quieren responder a las preguntas u ofrecimientos de ayuda de los demás.

6. Pida ayuda, aunque le resulte difícil.

Si le parece bien, permita que la gente le ayude de formas concretas, como limpiando, cocinando, horneando, haciendo la compra, cuidando de los niños o haciendo recados. A veces, nos preocupa sobrecargar a los demás, pero a menudo están deseando ayudar.

7. Cuide su cuerpo.

Los días festivos pueden ser agotadores a nivel físico y emocional, especialmente si está de duelo.

Trate de programar tiempo para descansar, tiempo de inactividad para sus hijos y alimentos nutritivos e hidratación para todos.

8. Encuentre formas de recordar y honrar a la persona que murió.

Aquí tiene algunas ideas que puede tener en cuenta:

- Encienda una vela conmemorativa. Invite a los niños y a otros amigos y familiares a compartir recuerdos.
- Escriba una tarjeta o una carta a la persona que murió.
- Escriba recuerdos en tiras de papel y utilícelas para crear una cadena de papel.
- Cuelgue un adorno especial en memoria de la persona.
- Compre un regalo que le hubiera gustado y dónelo a una causa importante para la persona.
- Envuelva una caja de regalo y deje una abertura en la parte superior para que la familia y los amigos puedan compartir sus recuerdos escritos. En un momento especial, se puede abrir la caja y compartir esos recuerdos en familia.
- Coloque un lugar especial en la mesa para recordar a la persona que murió durante las comidas festivas.
- Prepare una mesa o rincón de recuerdos donde poder colocar fotos, peluches, juguetes, tarjetas, alimentos y otros recuerdos.
- Prepare una de las comidas favoritas de la persona. La comida puede ser un buen punto de partida para compartir recuerdos.



El Centro Nacional de Duelo
para Niños y Familias

Nuestra misión

La misión de Dougy Center es brindar apoyo para el duelo en un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias puedan compartir sus experiencias antes y después de una muerte. Brindamos apoyo y capacitación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que buscan ayudar a los niños que están atravesando un duelo.

Librería / Recursos del Dougy Center

Dougy Center ha estado ayudando a niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus padres a sobrellevar la muerte desde 1982. Nuestros materiales prácticos y fáciles de usar se basan en lo que hemos aprendido de más de 60,000 participantes del Dougy Center. Para ordenar en línea, visite dougy.org o dougybookstore.org, o llame al 503.775.5683.

©2024

PLAN DE LOS DÍAS FESTIVOS



1. La reunión familiar. Le sugerimos que repase esta guía con sus hijos. Elija un lugar para reunirse (en su casa o en otro sitio) en el que se sientan seguros y cómodos y reserve tiempo suficiente para que todos puedan hablar. Tómese descansos cuando sea necesario. Si una reunión larga le parece demasiado, divídala en reuniones más breves o plantee una pregunta o tema de conversación cada vez. Haga saber a los niños y adolescentes que sus pensamientos y sentimientos son importantes y que todos tendrán la oportunidad de hablar. Dado que el duelo es algo tan personal y único, los miembros de la familia pueden tener sentimientos diferentes en torno a determinados acontecimientos y tradiciones navideñas. Si surge un desacuerdo, puede hacer preguntas aclaratorias para ayudar a cada persona a expresar sus pensamientos y sentimientos en torno a querer o no querer hacer algo. Una habilidad comunicativa útil consiste en repetir lo que se ha entendido de lo que alguien ha dicho para asegurarse de que se le ha escuchado correctamente. Así será más fácil aclarar los malentendidos y encontrar soluciones que beneficien a todos.

2. Preguntas que considerar durante la reunión familiar. ¿Qué significaban estas fiestas para la persona que murió? ¿Qué necesita cada uno de nosotros como apoyo (abrazos, tiempo privado, compañía de amigos) y a quién podemos pedir ayuda? ¿Cómo lidiaremos con el hecho de que una persona quiera hacer algo y otra no?

3. Lista de chequeo del plan familiar para los días festivos. Después de crear la lista de cada elemento, repásela e indique quién será responsable de las actividades que desea mantener o crear y quién puede ayudar.

La comida: ¿Qué comidas cocinamos típicamente? ¿Cuáles eran las comidas favoritas de la persona que murió? ¿Quién puede ayudar este año? ¿Queremos cocinar en casa o salir? ¿Qué llevaremos a las fiestas?

- Haga una lista de lo que suele hacer y señale con una estrella lo que quiere mantener.

- Enumere las nuevas tradiciones que quiere empezar.

Decoración: ¿Queremos decorar este año? ¿Cuáles eran las decoraciones favoritas de la persona que murió? ¿Queremos crear decoraciones para honrar a la persona que murió?

- Haga una lista de lo que hacía en ocasiones anteriores y marque con una estrella los objetos que quiere conservar.

- Enumere las nuevas tradiciones que quiere empezar.

□ Eventos, fiestas y reuniones familiares: ¿Queremos asistir este año a nuestras fiestas de costumbre? ¿Organizaremos una reunión? ¿Queremos incluir el recuerdo de la persona que murió? ¿Cómo lo haremos? ¿Cómo abordaremos estos temas sobre la persona que ha muerto? ¿Qué pasa con las conversaciones con personas que aún no saben de la muerte?

- Haga una lista de lo que hace normalmente y señale con una estrella lo que quiere conservar.

- Enumere las nuevas tradiciones que desea iniciar.

□ Tradiciones: Tradiciones en las que pensar: enviar tarjetas o boletines, asistir a servicios religiosos o comunitarios, hacer un viaje o ir de vacaciones, visitar el cementerio o el lugar conmemorativo de la persona que murió. ¿Qué tradiciones están relacionadas con la persona que murió? ¿Qué nuevas tradiciones nos gustaría crear? ¿Cómo vamos a dedicarnos tiempo a nosotros mismos y a nuestras reacciones? ¿A quién podemos pedir apoyo y atención?

- Haga una lista de lo que hace normalmente y marque con una estrella lo que quiere conservar.

- Enumere las nuevas tradiciones que desea iniciar.

□ Postvacaciones: ¿Qué hacía tradicionalmente en Nochevieja y Año Nuevo? ¿Qué hace normalmente durante enero y febrero? ¿Qué le gustaba hacer a la persona que murió? Enero y febrero pueden ser meses desalentadores, incluso en las mejores circunstancias, por lo que puede ser útil tener algo que esperar que no esté relacionado con la temporada de vacaciones.

- Haga una lista de lo que hace normalmente y señale los objetos que quiere conservar.

- Enumere las nuevas tradiciones que desea iniciar.

□ Reflexión: Del mismo modo que se reserva un tiempo para celebrar una reunión familiar con el fin de crear un plan para las fiestas, es igualmente importante reunirse y hablar de cómo le han ido las cosas a cada uno. Comunique con anticipación a los miembros de la familia que habrá una oportunidad para discutir lo que funcionó, lo que no funcionó, lo que quiere hacer de manera diferente el próximo año y para ver cómo le va a la familia después de las fiestas. Puede ser importante hacer saber a los demás lo que hicieron que fue especialmente útil o cariñoso.