



Esperanza para los días festivos

— Cómo afrontar el duelo durante las festividades —

Ustedes no están solos

El duelo puede generar una sensación de aislamiento en una época llena de alegría y tradiciones. Conectar con otras personas que los comprendan — familiares, amigos, hermanos de la iglesia o grupos de apoyo — puede brindarles consuelo y esperanza.

Hablen de su duelo

Evitar el duelo no hará que desaparezca. Compartir sus sentimientos abiertamente e incluir el nombre de su ser querido en las conversaciones puede ayudarles a seguir procesando su pérdida. Busquen personas que los escuchen con atención y comprensión.

Sean pacientes y realistas

Tener altas expectativas puede intensificar el dolor y la frustración. Esta época lucirá diferente. Sean amables y comprensivos con ustedes mismos, y realistas con lo que esperan. Dejen de lado la palabra "debería" y permítanse hacer lo que sienten que es mejor para ustedes en esta época.

Hagan lo que sea mejor para ustedes

Los amigos o familiares bien intencionados pueden tener ideas sobre lo que es mejor para ustedes, pero sus necesidades solo ustedes las conocen. Tómense el tiempo para considerar y descubrir lo que les parece correcto a ustedes y compártanlo con sus seres queridos.

Respeten sus límites

El duelo puede causar fatiga y disminuir sus capacidades. Descansen cuando lo necesiten, aprendan a decir no sin sentirse culpables y permítanse avanzar a su propio ritmo.

Adapten sus tradiciones más preciadas

Las tradiciones pueden cambiar. Permítanse hacer lo que les resulte manejable, ya sea un pequeño ritual o ninguno. Lo que elijan será suficiente.

Eliminen el estrés innecesario

Procuren no sobrecargarse durante las fiestas. Dense el permiso de decir no a invitaciones o reuniones cuando lo necesiten. Tengan un balance entre el tiempo con los demás y el tiempo a solas. Mantenerse ocupados no borrará el dolor; encuentren el ritmo que mejor les funcione.

Planifiquen con anticipación las tradiciones y reuniones

Decidan qué tradiciones y reuniones continuar, cuáles pausar y qué nuevos rituales probar. Mantengan los planes flexibles por si sus necesidades cambian.

El duelo es algo único

Cada persona de su familia, incluidos los niños, vivirá el duelo a su manera y tendrá diferentes necesidades durante este tiempo. Crear un espacio para compartir y hablar sobre esas necesidades puede ayudarles a apoyarse mutuamente.

Adaptado de *Hope for the Holidays* de Elara Caring Hospice Foundation



LOMA LINDA UNIVERSITY
HEALTH

Many Strengths.
One Mission.



Esperanza para los días festivos

— Actividades navideñas para familias en duelo —

Formas de recordar y honrar a su ser querido.

Enciendan una vela en su memoria durante las reuniones navideñas o en casa.

Reserven un lugar en la mesa o dejen una silla vacía para simbolizar su presencia.

Cuelguen un adorno especial con su nombre, una foto o algo que se los recuerde.

Hagan una "cadena del amor" con recuerdos o mensajes en eslabones de papel para colgar en el árbol o por toda la casa.

Coloquen una caja de recuerdos o una bota navideña donde los familiares puedan guardar notitas, recuerdos o dibujos.

Cocinen su platillo favorito y compártanlo durante la cena.

Pongan su música navideña favorita o una canción que se los recuerde.

Compartan historias y recuerdos durante las reuniones familiares para mantener viva su memoria.

Donen o sean voluntarios en su honor a una causa u organización benéfica que fuera importante para él o ella.

Salgan a caminar junto a sus seres queridos o participen en una actividad que disfrutaba, dedicándola a su memoria.

Coloquen una foto en un lugar visible durante la época navideña.

Inicien una nueva tradición cada año que honre su vida (planten un árbol, lean un poema especial o den un pequeño obsequio en su honor).

Hagan una manualidad navideña (una corona, un adorno o una página de fotos y recortes) juntos en familia en su honor.

Adaptado de *Hope for the Holidays* de Elara Caring Hospice Foundation



LOMA LINDA UNIVERSITY
HEALTH

Many Strengths.
One Mission.

Esperanza para los días festivos

— Lista de preparación para las navidades —

Dediquen tiempo en familia a repasar sus tradiciones navideñas y decidan dónde enfocar su energía este año. Algunas tradiciones quizá deban pausarse, adaptarse o reemplazarse por otras nuevas que les parezcan adecuadas para esta época. Expresen sus deseos y necesidades y apóyense mutuamente durante las fiestas.

Marquen con una "✓" lo que podrían y les interesaría hacer este año, y con una "X" lo que no pueden o no les interesa hacer este año.

Tarjetas navideñas

- ☐ Enviar por correo como siempre
- ☐ Hacer una lista más corta
- ☐ No enviar tarjetas este año
- ☐ Otro _____

Decoraciones

- ☐ Decorar como siempre
- ☐ Modificar las decoraciones
- ☐ Pedir ayuda
- ☐ Dejar que otros decoren
- ☐ Hacer cambios
- ☐ Tener una decoración especial para él o ella
- ☐ Eliminar las decoraciones este año
- ☐ Otro _____

Compras

- ☐ Ir de compras como siempre
- ☐ No intercambiar regalos
- ☐ Pedir ayuda
- ☐ Comprar con anticipación
- ☐ Comprar solo en línea
- ☐ Hacer sus propios regalos
- ☐ Otros _____

Cena navideña

- ☐ Preparar como siempre
- ☐ Salir a cenar
- ☐ Invitar a amigos a la casa
- ☐ Comer solos
- ☐ Aceptar invitaciones a cenar
- ☐ Cambiar la rutina y las tradiciones de la cena
- ☐ Otro _____

Tradiciones

- ☐ Mantener las tradiciones
- ☐ Asistir a fiestas navideñas
- ☐ No asistir a fiestas navideñas
- ☐ Ir a un lugar nuevo
- ☐ Hornear la comida navideña habitual
- ☐ No hornear esa comida navideña
- ☐ Asistir a servicios religiosos
- ☐ No asistir a servicios religiosos
- ☐ Modificar la asistencia a servicios religiosos
- ☐ Visitar la tumba de su ser querido
- ☐ Abrir los regalos como de costumbre
- ☐ Quedarse en la ciudad o viajar
- ☐ Otro _____

Adaptado de *Hope for the Holidays* de Elara Caring Hospice Foundation



LOMA LINDA UNIVERSITY
HEALTH

Many Strengths.
One Mission.



Esperanza para los días festivos

— Preparación para las navidades —

Utilicen la siguiente guía para reflexionar personalmente o para comenzar a hablar en familia sobre las próximas fiestas navideñas. A veces, identificar de antemano los posibles factores que puedan causar estrés adicional puede ayudarles a prepararse para cuidarse a sí mismos y a los demás.

Qué los pone ansiosos durante estas fiestas? _____

¿Cómo piensan manejar lo que les da ansiedad? _____

¿Qué esperan de ustedes mismos durante estas fiestas? _____

¿Qué creen que esperan los demás de ustedes durante estas fiestas? _____

¿En quiénes pueden apoyarse durante esta época? _____

¿Qué ha sido lo más difícil de esta época festiva hasta ahora? _____

¿Qué pueden hacer para cuidarse durante estas festividades? _____

Adaptado de *Hope for the Holidays* de Elara Caring Hospice Foundation



LOMA LINDA UNIVERSITY
HEALTH

Many Strengths.
One Mission.