



Épocas de Aflicción

UNA GUÍA PARA EL DOLOR EN
LOS DÍAS FESTIVOS

Logo

SAMPLE

© 2015 por Quality of Life Publishing Co.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este folleto puede ser reproducida sin el permiso previo de la editorial. Impreso en los Estados Unidos de América.



Publicado por Quality of Life Publishing Co.
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. es una organización independiente, impulsada por su propia misión, y que se especializa en publicaciones destacadas que ayudan a aliviar el camino de las personas que sufren de enfermedades incapacitantes y el de sus familiares.

Visite www.QOLpublishing.com.

CÓMO ORDENAR COPIAS DESTACADAS: llame al número gratuito de Quality of Life Publishing Co. durante el horario de atención habitual (hora del Este) al 1-877-513-0099 o envíe un correo electrónico a info@QOLpublishing.com.

Introducción

Cualquier día especial puede ser doloroso para alguien que ha perdido a un ser querido. Los días festivos son ocasiones de celebración. Sin embargo, para aquellos que han perdido a alguien puede ser difícil sentirse felices. Las ocasiones que solían generar cálidos recuerdos ahora nos hacen pensar en lo que hemos perdido.

Incluso años después de una pérdida, muchas personas sienten que los días festivos siguen siendo difíciles. Es probable que algunas personas no comprendan su tristeza. Enfrentar el dolor en momentos de felicidad puede hacerlos sentir incómodos. Posiblemente intenten darle ánimos, sin saber qué otra cosa hacer. Esto puede hacerlo sentir más afligido.

Es normal sentir un dolor más intenso durante los días festivos. No está mal que no pueda sentirse feliz en estos días. Puede hacer el duelo a su tiempo y a su manera. Intente rodearse de amigos y familiares que lo apoyen. Esperamos que este folleto también lo ayude a ser amable con usted mismo mientras sobrelleva el dolor.

*Recuerde que el duelo es un proceso,
no un evento. Cada uno de nosotros
sobrelleva el dolor de una manera única
a nuestro propio tiempo.*

Días Festivos de Invierno

Los días festivos de invierno pueden ser los más difíciles de superar. Es una de las temporadas más estresantes del año. También suele ser la época en que las familias se reúnen. Tras la pérdida de un ser querido, el tiempo compartido en familia puede generar sentimientos de dolor y tristeza. También puede aparecer la culpa por reír o pasar un buen momento. Todo esto puede hacer que el duelo sea aún peor.

No importan los “debería” cuando se está haciendo un duelo. Es importante recordar esto durante la agitada época festiva. Las personas pueden decirle que debe celebrar de una determinada manera. No hay modo correcto o incorrecto de pasar los días festivos cuando está haciendo un duelo.

Tal vez quiera pasar los días festivos de vacaciones. Tal vez decida cenar afuera en lugar de cocinar. Tal vez no tenga ánimos de colgar adornos — y no tiene que hacerlo.

Suavice los duros “*Debería...*” que se dice a usted mismo y cámbielos por “*Si tengo tiempo, tal vez haga...*” No tenga miedo de desacelerar su ritmo. Evite cosas que sumarían a su estrés. Envíe tarjetas o realice compras con anticipación, o no haga ninguna de las dos cosas. Considere la opción de comprar por Internet para evitar las largas esperas y el tránsito.

“No está mal sentir alegría durante la época festiva. Aun cuando nuestros corazones duelen por la tristeza.... Al hacerlo, estará honrando la memoria de su ser querido de hermosas maneras”.

— Karla Wheeler

Otros Días Festivos Importantes

Muchas personas simplemente piensan en los días festivos de invierno como la “época festiva”. Pero existen otros días festivos durante el año que resultan difíciles para aquellos que han perdido a un ser querido. Tal vez su madre amaba la Pascua. Tal vez su padre organizó una barbacoa familiar para el 4 de Julio. Tal vez su esposa hacía fiestas increíbles para Halloween.

Saber que otras personas no consideran estos días festivos como ocasiones para sentir dolor puede hacerlos aún más difícil. A veces, las personas quieren que disfrute los días festivos que son dolorosos para usted. No tenga miedo de expresar el dolor que siente. Haga planes para estos días festivos con personas que comprendan su dolor y sus necesidades.

Celebraciones Personales

Las celebraciones personales son días del año marcados únicamente en su calendario. Pueden tratarse del cumpleaños de su ser querido, de la fecha en que murió y de los aniversarios que compartieron. Es posible que usted sufra en silencio en estos días.

Generalmente hay menos fiestas y reuniones en estos días. Por lo tanto, puede ser difícil, ya que no tiene muchas distracciones de su dolor. Muchas personas sienten que las celebraciones personales son los días más difíciles del duelo, aun cuando ha pasado mucho tiempo desde la pérdida.

Tal vez sea bueno hacer planes con anticipación para mantenerse ocupado. Comience nuevas tradiciones que se concentren en su ser querido. Pase tiempo con amigos y familiares, o dedique tiempo a estar a solas. Cualquier manera que necesite para hacer el duelo es normal y válida. Recuerde que no hay un modo correcto o incorrecto de sufrir.

Recordar a Su Ser Querido

Muchas personas quieren incluir el recuerdo de su ser querido en las tradiciones festivas. Hable con sus familiares sobre lo que le gustaría hacer o recuerde a su ser querido con pequeñas acciones a solas. A continuación, encontrará algunas ideas que puede probar, si lo desea. Haga lo que sienta que es correcto para usted y su familia.

Lo que usted puede hacer:

- **Hable sobre su ser querido.** Al compartir historias o fotos de la persona pueden surgir cálidos recuerdos. Algunas familias crean una “caja de recuerdos” donde todos guardan historias. Luego, pueden leer los recuerdos todos juntos.
- **Escriba sobre su ser querido.** Escriba cartas privadas a su ser querido cuando se sienta triste. Considere la opción de comenzar a escribir un diario o un blog. Si está en las redes sociales, comparta fotografías y pensamientos allí.
- **Concéntrese en los preferidos.** Cocine la comida preferida de su ser querido o use una de sus recetas. Mire la película navideña preferida de su ser querido o escuche su canción preferida. Si la persona era religiosa, asista a una misa de esa iglesia.
- **Reserve su lugar.** Deje un lugar libre en la mesa del comedor. Incluya su fotografía en los portarretratos familiares. Hay quienes donan la porción de comida o los regalos del ser querido a personas con necesidades.
- **Piense en las viejas tradiciones.** ¿Desea hacer lo mismo que siempre ha hecho o hacer algo diferente? Después de una pérdida, algunas personas mantienen todo igual. Para otras personas, los recordatorios de su ser querido pueden ser muy dolorosos.
- **Cree nuevas tradiciones.** Lleve flores al lugar donde descansa su ser querido. Encienda una vela especial o agregue su nombre a las oraciones familiares. Realice o compre decoraciones festivas para recordar a esa persona.

Maneras de Sobrellevar el Dolor

Los días festivos pueden causar un fuerte sufrimiento. Es posible que sienta que está “empezando de nuevo” en este viaje del dolor. Es normal. Trate de no frustrarse si siente que ha retrocedido después de todo el progreso logrado. Este momento difícil pasará.

Es normal sentir que no podrá volver a disfrutar de estas épocas festivas. Es cierto que el dolor por la pérdida siempre lo acompañará. Aun si su pérdida no fue reciente, la manera en que realiza el duelo será única para usted. Tenga en cuenta que cada año puede traer nuevos sentimientos. Trate de encontrar pequeñas alegrías.

Lo que usted puede hacer:

- **Permítase sentir lo que siente.** Aun cuando no haya llorado ni se haya sentido enojado por la pérdida en mucho tiempo, tal vez lo necesite ahora. Apóyese en estos sentimientos a medida que surjan en lugar de apartarlos. También está bien reír y ser feliz, aun cuando esté haciendo el duelo.
- **Ayude a otras personas.** Prestar servicios es una de las mejores maneras de sentirse mejor cuando está haciendo un duelo. Done tiempo u obsequios a su institución benéfica preferida.
- **Manténgase sano.** Lleve una dieta equilibrada, beba mucha agua y duerma bien. Evite el abuso del alcohol y otros malos hábitos.
- **Busque apoyo.** Llame a sus familiares si viven lejos. Póngase en contacto con amigos cercanos y con su comunidad para obtener apoyo. Contamos con un grupo de apoyo para personas en duelo. Comuníquese con nosotros para obtener más información.
- **Tenga en cuenta sus necesidades.** Así como respeta las necesidades de otras personas, no pierda el contacto con sus *propias* necesidades. Algunas personas descubren que necesitan tiempo a solas después de una pérdida. No tenga miedo de alejarse de la multitud y encontrar un espacio en silencio para llorar y reflexionar. Siga siendo amable con usted mismo.

Proporcionada por

Organization Name

Street Address

City, State, Zip

Teléfono gratuito: (000) 000-0000

Teléfono: (000) 000-0000

Fax: (000) 000-0000

www.website.com

Logo