

EL DUELO Y LAS ÉPOCAS FESTIVAS



Las épocas festivas de fin de año generalmente presentan la oportunidad para compartir en familia, disfrutar de las fiestas tradicionales, comidas exquisitas, decoraciones coloridas y música alegre. Sin embargo, para las personas que han perdido un ser querido puede ser el tiempo más difícil del año, así como otras fechas importantes (aniversarios, cumpleaños).

¿Porqué se agudiza el dolor de la pérdida durante las épocas festivas?

Los recuerdos, la expectativa sobre la alegría de las fiestas, la música festiva presente en todos los lugares, las fiestas y ambiente festivo puede aumentar el sentimiento de tristeza y soledad durante el duelo. Estar alrededor de amigos y familiares sabiendo que falta alguien provoca que la pérdida sea sentida de una manera más fuerte.

Algunas Recomendaciones:

Planifique con anticipación: Cree un plan simple sobre cómo le gustaría pasar las fechas especiales. Sea flexible y no se sobrecargue. Tenga un **plan de escape**, esto es, tener un plan B para cuando no desee estar en las actividades planificadas, o por si desea irse de la actividad. El solo hecho de saber que puede irse de la actividad cuando así lo desee puede ayudarlo a disfrutar de la actividad mucho más de lo que lo haría si se sintiera obligado a quedarse.

Confíe en que el dolor es parte de la curación: El tiempo no cura el dolor asociado con una pérdida, lo que importa es lo que haces con ese tiempo. El duelo es el proceso mediante el cual te recuperas. Experimentar el dolor, en lugar de tratar de escapar constantemente, puede ayudarlo a sentirse mejor a largo plazo. Entonces, si bien puede ser tentador fingir que las fechas especiales no existen, o adormecer el dolor con alcohol, drogas o medicamentos, evitar temporalmente el dolor solo prolonga la angustia. Con el tiempo, las épocas festivas podrían ser más llevaderas, solo si se da la oportunidad de experimentar el dolor de pasarlas sin su ser querido.

Establezca límites saludables: No tiene que esforzarse para enfrentar todos los eventos festivos o tradiciones de celebración. Si es probable que asistir a una actividad especial o participar en el intercambio de regalos de la oficina le traiga demasiados recuerdos dolorosos este año, esté dispuesto a decir que no. Es posible que otras personas intenten convencerlo de que participe, pero ciertamente no es necesario que intente complacer a todos. Haga solo aquello que a usted le haga sentir bien.



Concéntrese en lo que puede controlar: Hay muchas cosas que no puede controlar sobre las festividades. Escuchará música navideña inadvertidamente en la sala de espera del consultorio de su médico o puede escuchar a sus compañeros de trabajo hablar constantemente sobre sus planes familiares. Si bien no puede evitar que sucedan esas cosas, hay algunas cosas que puede controlar, como decidir si colocará decoraciones, las actividades a las que asistirá o la manera de vestir. Solo usted debe decidir la manera en que sobrellevará las épocas festivas.

Permítase sentir una variedad de emociones: Las festividades pueden provocar una amplia gama de emociones. Es posible que sienta alegría, culpa y tristeza simultáneamente. Permítase experimentar esa variedad de emociones sin juicio.



Encuentre una manera de honrar los recuerdos de su ser amado: Si lo desea, prepare una forma especial de conmemorar a la persona que ha fallecido. Ya sea que decida encender una vela, colocar una foto o preparar la comida favorita de su ser querido. Honrar a su ser querido puede servir como un recordatorio tangible de que, aunque su ser querido ya no esté físicamente, su amor siempre permanece. También podría **crear nuevas tradiciones**, frecuentar lugares diferentes o alterar viejas tradiciones.

Dedique tiempo para usted: ya sea para descansar o nutrir su cuerpo y espíritu. Dedique tiempos de cada día para el autocuidado. Esto le ayudará a sentirse fortalecido. Además, no tema en **pedir ayuda** cuando sea necesario.

Haga algo bueno por los demás: Incluso en medio del dolor, realizar actos de bondad hacia otras personas puede ser realmente bueno.

Referencias: *Amy Morin, LCSW (2015). How to deal with grief during the Holidays / Morgan T. (2018). American Psychological Association. Coping with bereavement and honoring loved ones during the holidays*

Para obtener más recursos para el manejo del duelo, puede visitar
<https://www.lifelinkfoundation.org/grief-resources/>
Todos los derechos reservados - LifeLink Foundation, Inc.©

Lifelink de Puerto Rico
(787)277-0900 / 1 (800) 558-0977
mailene.roman-tejera@lifelinkfound.org
1 Street 1, Suite 100
Guaynabo, PR 00968-1711