



# El duelo y los días festivos

Mientras que nuestra sociedad prefiere reconocer la felicidad y la alegría durante los días festivos, en Tu Nidito sabemos que, esos que están en duelo, experimentan una variedad de emociones durante esta época del año. No queremos abrumarlos con información, pero si queremos ofrecerles una idea en algunos temas que le pueden parecer importantes en esta temporada de días festivos.

## “Deberías”

El día a día están llenos de “deberías”- Cosas que otros (y nosotros) piensan que son necesarios. Las festividades suelen ser una temporada con todavía más “deberías” que nuestro día a día y he aquí unos ejemplos:

- **“Deberías mantener todas las tradiciones navideñas iguales a cómo eran antes de la muerte.”** No podemos hablar de esto por ustedes, pero usted y sus hijos pueden hablar acerca de sus ideas y esperanzas para los días festivos. Luego, como familia, pueden decidir que se siente mejor- ya sea que eso signifique continuar con tradiciones pasadas o crear nuevas. A veces, las tradiciones evolucionan en sí mismas sin ninguna preparación especial.
- **“Deberías de estar feliz; Así le hubiera gustado a tu persona especial que estuvieras.”** Queremos pensar que a su persona especial le llenaba de felicidad verlo a usted feliz. También queremos pensar que le gustaría que esa felicidad fuera genuina y no forzada en usted por otros. Honramos a nuestra persona especial al permitirnos estar en duelo y experimentar todas las emociones que son parte de nuestro duelo.
- **“Deberías mantener compostura por los niños.”** Nosotros alentamos a las familias a expresar sus emociones entre sí, abierta y honestamente. Expresión emocional es normal e importante para usted y sus hijos. Está bien que usted no esté bien todo el tiempo.
- **“Deberías de hacer lo que es mejor para ti y tus hijos.”** Sí, debería.



## Cuidado personal

Piense en lo que es mejor para usted y sus hijos puede incluir un poco de cuidado personal. Esto se puede sentir imposible durante los días festivos, pero puede ser una realidad. El cuidado personal puede ser casi cualquier cosa, algo físico, mental o emocionalmente seguro para usted y esos cerca de usted. Aquí hay algunas ideas que puede considerar:

- **Identifique y reconozca sus emociones:** “Me siento triste” puede verse como una declaración simple, pero en una época del año donde “deberíamos” de estar felices, se puede sentir abrumador. Reconozca emociones placenteras y no placenteras como parte de su realidad. Dese permiso de sentir y expresar esas emociones. Esto les enseña a sus hijos que las emociones son normales y expresarlas es importante.
- **Considere sus necesidades:** Cuando usted identifica sus emociones, usted considera sus necesidades. ¡Si, sus necesidades son muy importantes! Dese descansos, planee por adelantado y recuerde que está bien que las cosas sean duras y no perfectas. Es bueno también pedir ayuda a esos en quien usted confía, especialmente si va a hacer las cosas un poco más fáciles para usted y sus hijos.

## Honre y celebre a su personal especial

Hay muchas maneras en las que podemos celebrar y honrar a nuestra persona especial durante los días festivos. Le animamos a hablar como familia acerca de que les gustaría hacer juntos o individualmente. Es perfectamente aceptable que usted y sus hijos tengan una actividad en privado. Aquí hay unas sugerencias de lo que pueden hacer en familia o individualmente:

- Vea las fotografías y videos de su persona especial y cree un álbum de fotos o videos.
- Pase tiempo haciendo cosas que a su persona especial le gustaba.
- Escoja una hora y fecha para conectarse con su persona especial encendiendo una vela.
- Considere preguntar a su familia, amigos u otros que escriban recuerdos acerca de su persona especial para que usted y sus hijos puedan leerlos en cualquier momento.
- Si usted se siente cómodo, regale algunas cosas que hayan sido de su persona especial a alguien que usted sepa cuidara de ellas.
- Haga una donación a alguna causa que su persona especial haya valorado.
- Compre o cree un regalo para su persona especial. Quédeselo o regálole a alguien.
- Ponga un lugar en la mesa para su persona especial si su familia va a tener una cena familiar.