

... ¿cómo voy a arreglármelas en los días festivos?

...Solo quiero pasar la película y saltarme noviembre y los días festivos y no parar hasta bien entrado enero.

...No puedo creer que la segunda es aún peor.

...Estos días festivos son verdaderamente dolorosos...

Sobre el Centro Humanitario de Highmark

El Centro Humanitario de Highmark se dedica a mejorar las vidas de niños que están de duelo.

La misión del Centro Humanitario de Highmark es:

- Concientizar sobre las necesidades de los niños que están de duelo
- Ofrecer programas que traten esas necesidades
- Preparar a la comunidad para que apoyen a los niños que han sufrido la muerte de un ser querido

Pittsburgh

620 Stanwix Street • Pittsburgh, PA 15222
(888) 224-4673

Erie

Bayview Office Park, Building 2 • 510 Cranberry Street •
Erie, PA 16507
(866) 212-4673

Central PA

3 Walnut Street, Suite 200 • Lemoyne, PA 17043
(866) 613-4673

Warrendale

200 Warrendale Village Drive • Warrendale, PA 15086
(888) 734-4073

www.highmarkcaringplace.com



En cooperación con Highmark Healthy High 5, una iniciativa de la Fundación Highmark, una fundación privada, exenta de impuestos que alienta iniciativas y programas para la mejora de la salud y la calidad de vida de las comunidades a las que presta sus servicios.

es un programa de:



Licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association

El símbolo "Blue Shield" [del escudo azul] es una marca registrada de Blue Cross and Blue Shield Association, una asociación de planes independientes de Blue Cross and Blue Shield.

Highmark es una marca registrada de Highmark Inc.

Resources for the Journey of Grief es una marca registrada de la Caring Foundation.

La marca de "the hand in the hand" [la mano sobre la mano] es un tipo de marca comercial de la Fundación Highmark.

© derechos de autor de Caring Foundation 2007 Todos los derechos reservados.



Cómo sobrellevar el duelo durante los días festivos



Un centro para niños, adolescentes y familiares que están de duelo



Que cuenta con fondos provistos por Highmark health high 5 [Cinco puntos cardinales para la salud de Highmark]

Una iniciativa de la Fundación Highmark



Para aquellos que han sufrido la muerte de un familiar, por lo general los días festivos intensifican la tristeza y el dolor que ya de por sí sienten.

Los recuerdos de los días festivos pasados son un tremendo contraste con la pérdida que se siente en estos días festivos.

Y la persona que está de duelo puede sentirse más aislada y diferente durante esta época del año. Tanto los niños como los adultos se sienten solos, fuera del círculo de diversión, alegría y unión.

Hemos compilado las siguientes ideas a partir de las vivencias de los días festivos que las familias del Centro Humanitario nos han comentado.

Los días festivos no son iguales — la vida es diferente — desde que murió su ser querido.

Hay que tener en cuenta que la expectativa de los días festivos por lo general es tan difícil—o incluso mucho más difícil—que los días festivos como tal.

Conozca sus límites. El proceso de duelo es desgastante. Puede que se sienta con menos energía ahora que en otras épocas del año. Tenga compasión consigo mismo y con sus niños, y dedíquese todo el tiempo que necesite dedicarse.

Busque personas que le apoyen. Trate de buscar personas que acepten sus sentimientos, entiendan que los días festivos suelen ser mucho más difíciles y que le permitan expresar sus sentimientos. Pida apoyo.

No se deje llevar por expectativas irrazonables. Las pérdidas y las separaciones de cualquier tipo hacen que esta sea una época difícil. Para muchos de nosotros, los días festivos causan más estrés y dolor que alegría. Y es por eso que no tiene por qué sentirse culpable y preguntarse, ¿“Estoy echando a perder los días festivos”? No tiene que tratar de que sus días festivos sean perfectos para usted, para sus niños o los demás.

Planifique sus actividades con tiempo de antelación. Concéntrese en sus necesidades y en las necesidades de sus niños. Decida junto con su familia cuáles son las tradiciones que quiera mantener y cuáles son las tradiciones que no mantendrá este año. El contar con un plan y saber que puede cambiarlo en cualquier momento le ayudará a no sentirse desarmado. Con el duelo se verá en el proceso de cambiar tradiciones y rituales y descubrirle un nuevo sentido a los días festivos. Deje que sus niños participen en este proceso.

Acepte sus recuerdos. Los recuerdos son uno de los mejores legados que quedan cuando alguien muere. El compartir y escuchar sus recuerdos y los recuerdos de sus niños, llorando y riendo juntos, hace que la persona muerta forme parte de estos días especiales.

Hable sobre su duelo, y sobre la persona que murió. Comparta sus sentimientos y sus recuerdos con personas de confianza. Pronuncie el nombre de la persona e invite a los demás a hacer lo mismo.

Recuerde que no todos enfrentamos el duelo de la misma manera — incluso aunque sean de la misma familia. Deje que todos en la familia expresen sus deseos para los días festivos. Si algunos de sus familiares ni siquiera pueden ver las decoraciones para los días festivos y otros desean que las cosas se mantengan lo más parecido “al pasado” posible, trate de buscar la manera de respetarles los deseos a cada uno de ellos. En muchos casos no es necesario tener que escoger entre todo o nada. Respete el duelo y las esperanzas de todos.

Deje que los niños y los adolescentes expresen el duelo a su manera. Prepárese para las diferentes maneras en que los niños reaccionarán. Tenga paciencia si están enojados o furiosos, pero también preste atención a los niños que tratan de “ser fuertes” en frente de usted. Ellos también necesitan expresar su dolor. Deje que los niños cuenten con el espacio que necesitan, ya sea solos o con el apoyo y seguridad de sus amigos.

Busque apoyo en su fe religiosa. Si su fe religiosa es importante para usted, puede nutrirse rodeándose de una comunidad que le apoya y con la que está familiarizado.

Recuerde que su duelo es importante y único. Tenga paciencia consigo mismo, quíerese a sí mismo, y no deje que nadie le impida expresar su dolor. Y siempre recuerde que hay momentos, a pesar de que se esfuerce, en que nada va a poder ayudarlo. Y recuerde—trate a sus niños y trátese a sí mismo con dulzura.