

HIGHMARK

CARING PLACE 

finding hope in grief

Duelo y celebraciones

Cómo mantenerse unidos en las festividades



Cuando se aproxima un día especial

Después de la muerte de un ser querido, las ocasiones especiales pueden tornarse más difíciles. El duelo puede sentirse más profundo. Reunirse en grupo simplemente destaca quién falta. Es común que la gente se sienta sola o diferente, incluso en un grupo.

Recuerde que todos atraviesan el duelo de maneras diferentes. Intente no sentirse obligado a cumplir con las expectativas de mantener las celebraciones de la misma manera. Permítase elegir libremente entre mantener la tradición y explorar algo nuevo. A menudo, la perspectiva de la ocasión especial puede ser más difícil que el día en sí.



Cómo encontrar energía

Encuentre tiempo con anticipación para planear sus actividades.

Concéntrese en sus necesidades y las de los niños. Decida con la familia qué tradiciones les gustaría continuar y cuáles abandonar. Invite a los niños a participar del proceso.

Conozca sus límites.

El duelo consume energía. Sea amable con usted mismo y con los niños. Intente encontrar tiempo para usted y para cualquier otra persona que pudiera necesitar un descanso de la socialización.

Busque apoyo.

Encuentre personas que entiendan y le permitan expresar sus sentimientos.

Controle las expectativas.

Para muchas personas, la expectativa de estar alegre en los llamados «días especiales» provoca estrés en lugar de alegría.

No hay una forma perfecta de manejar esta situación. Haga lo mejor que pueda. Si lo necesita, diga «no».

Reuniones y recuerdos

Designe un momento y un espacio durante las celebraciones y las festividades para recordar al ser querido ausente.

- En una reunión tradicional, alguien podría decir «Hoy recordamos a papá y deseáramos que estuviera aquí celebrando con nosotros».
- En el cumpleaños de un ser querido, puede encender una vela, comprar flores, cocinar su comida favorita o visitar su tumba.
- En un evento importante de la vida, como una graduación, puede hablar de lo orgulloso que estaría el ser querido.





Al tratar con el dolor y la pérdida en voz alta, encuentra una forma de expresar sentimientos que ya están presentes. Los momentos compartidos ayudan a aliviar la pena. Y les muestra a los niños que, aunque el ser querido murió, no se lo olvida.

«Nunca podemos perder lo que alguna vez disfrutamos y amamos profundamente, porque todo lo que amamos profundamente se vuelve una parte de nosotros».

— Helen Keller



Ayudamos a los niños y las familias que están atravesando un duelo a sanar durante toda la vida

Nuestra misión es crear un mundo de comunidades compasivas en las que todas las personas puedan encontrar esperanza y sanar después de la muerte de un ser querido. Ofrecemos apoyo para el duelo para familias e individuos de todas las edades a través de grupos de pares, educación y promoción.

Dónde encontrarnos

highmarkcaringplace.com

888-567-1028

contactus@highmark.com



Región de Pittsburgh

620 Stanwix Street
Pittsburgh, PA 15222

Región de Harrisburg

1800 Center Street
Camp Hill, PA 17011

Región de Erie

510 Cranberry Street
Bldg. 2
Erie, PA 16507

Región de Cranberry Township/Wexford

200 Warrendale
Village Drive
Warrendale, PA 15086