

Sobreviviendo su primer día de Acción de Gracias sin su ser amado

Al entrar en la temporada de las festividades el mes de noviembre puede ser emocional para aquellos que están de duelo por la muerte de un ser amado. Un mes lleno de celebraciones y reuniones familiares puede conducir a un aumento de los sentimientos de pérdida cuando alguien que amamos ya no está con nosotros. A diferencia de años anteriores, 2020 ha sido especialmente difícil debido al COVID-19. Para aquellos que están de duelo por la pérdida de un ser querido, la falta de conexión y de caricias amorosas de parte de la familia y de amigos debido al distanciamiento físico, pueden aumentar los sentimientos de tristeza y aislamiento. Encontrar gratitud y agradecimiento en esta temporada de Acción de Gracias puede parecer más difícil que nunca. A continuación, proporcionamos algunos consejos y estrategias para ayudar a navegar el Día de Acción de Gracias sin su ser querido con la esperanza de aliviar parte de la tristeza que pueda sentir.

Tómese el tiempo para honrar a un ser amado

Honrar la vida de un ser amado puede suceder en cualquier momento durante todo el año. Durante las celebraciones del Día de Acción de Gracias, hay lindas maneras de incorporar momentos de remembranza que pueden estimular la sanación.

1. Cajas de Recuerdos – Esta actividad es una manera maravillosa de involucrar a los niños en el recuerdo de sus seres queridos. Es una actividad sencilla que requiere una caja de zapatos, lápices de colores y cualquier otro elemento decorativo. Permita que su hijo decore la caja de la manera que se sienta adecuada para ellos. Dentro de la caja, los niños y los miembros de la familia pueden colocar objetos que les recuerden a su ser querido. Esta caja de recuerdos también se puede compartir en la mesa de Acción de Gracias.
2. Contar historias – Compartir historias con familiares y amigos sobre un ser querido es una manera de preservar sus recuerdos y honrar la vida compartida con ellos. Todos llevamos recuerdos específicos de nuestros seres queridos, por lo que puede sorprenderse de escuchar un recuerdo o historia que es nueva para usted.
3. Preparación de alimentos favoritos – Esta es una manera de recordar a sus seres queridos ya sea si usted elige pasar las vacaciones solo o en familia. La comida puede tener una conexión poderosa con aquellos que ya no están con nosotros. Al preparar el plato favorito de su ser querido, puede fortalecer sus lazos de conexión con ellos.
4. Encontrar momentos de gratitud – Tomar momentos para enfocarse en la gratitud puede preparar el escenario para la sanación. Los momentos de agradecimiento se pueden encontrar a lo largo del Día de Acción de Gracias, ya sea compartiendo historias o tomando tiempo solo para reflexionar sobre la vida que compartió con su ser amado. Tenga en cuenta que encontrar momentos de gratitud también puede convertirse en una práctica diaria y no tiene que reservarse para el Día de Acción de Gracias.



Estas son sólo algunas ideas de cómo podemos honrar y recordar a nuestros seres queridos durante el Día de Acción de Gracias. Lo más importante es recordar y celebrar la vida de sus seres queridos de la manera con la que usted se sienta bien.

Sea abierto sobre el apoyo que necesita

Al considerar sus planes para el Día de Acción de Gracias, sea abierto y honesto con la familia y amigos acerca de cómo le gustaría recibir apoyo, ya que el apoyo puede ser diferente para cada persona. Algunas personas buscan a una persona específica a la que pueden recurrir cuando se sienten abrumados. Otros encuentran consuelo en identificar un espacio seguro y tranquilo para procesar los sentimientos. La sanación de la pérdida de un ser amado no se puede apresurar; sin embargo, con apoyo, manejar la temporada de las festividades puede ser más fácil.

Para obtener recursos adicionales, visite nuestro sitio web en www.childbereavement.org. Para registrarse en nuestros grupos virtuales gratuitos de apoyo en el duelo, llámenos al (888) 988-5438 o envíe un correo electrónico intake@childbereavement.org.



childbereavement.org

888.988.5438

LLAME PARA REGISTRARSE