



## Honar a sus seres queridos y mantener los lazos continuos

Perder a un ser querido puede ser abrumador y emocionalmente tenso para las personas y las familias. Las personas pueden experimentar emociones intensas, como culpa, tristeza, confusión y enojo. En consecuencia, es común que las personas se sientan desconectadas de la persona que falleció. Debemos recordar que no nos movemos "adelante" de nuestra pérdida; Nos movemos "hacia adelante". ¿Qué significa eso? Cuando un ser querido muere, no olvidamos ni compartimentamos su memoria. En cambio, lentamente encontramos formas de redefinir nuestra relación con el ser querido que ha muerto, permitiendo un vínculo continuo con esa persona.

Los vínculos (o lazos) continuos pueden traer claridad, normalidad y comprensión a muchos. La investigación muestra que los vínculos continuos con un ser querido pueden ayudar a fomentar la aceptación, proporcionar consuelo y crear un espacio para la sanación. Específicamente, las familias que participan en actividades conmemorativas para honrar a sus seres queridos y mantener su legado tienden a sentirse más validadas y menos solas durante su dolor. Crear actividades conmemorativas con los miembros de la familia facilita la sanación a través de la construcción de conexiones y la retención de los recuerdos de los seres amados. Aquí hay algunas actividades que puede hacer para mantener viva la memoria de su ser amado y mantenerlo cerca de su corazón:

### Crear una caja de memoria

Una caja de memoria puede ser una poderosa herramienta de sanación para niños y adultos para ayudar a mantener vivos los recuerdos de un ser querido que ha muerto. El primer paso para hacer una caja de memoria es decorar el exterior de su caja con calcomanías, pintura, crayones y lo que se sienta adecuado para expresar su creatividad y honrar a su ser querido. A continuación, puede llenar su caja con fotos, recuerdos y cualquier cosa que tenga un significado especial para su ser querido. Si surge algún sentimiento en este proceso, aliente frases para fomentar la autocompasión y procesar las emociones. Por ejemplo, podrías decirse a sí mismo: "Me siento culpable y está bien sentirme así". También puede obtener historias detrás de cada objeto en la caja y generar significado para ellos.

### Escribir en un diario

Escribir un diario sus pensamientos y sentimientos puede ser una estrategia de afrontamiento útil durante su duelo. La investigación respalda que el escribir en un diario frecuentemente puede tener efectos positivos en nuestro estado de ánimo. Antes de escribir en un diario, puede permitir un espacio tranquilo para imaginar una ocasión especial que se avecina en el horizonte y observar qué pensamientos, recuerdos, emociones y sensaciones corporales surgen para usted. Con todas las actividades de diario, puede elegir escribir párrafos largos, usar listas o escribir oraciones o palabras cortas, lo que considere que mejor se adapte a usted. Aquí hay algunas indicaciones para ayudarlo a comenzar:

1. Anticipo que la ausencia de mi ser querido será más dolorosa cuando...



2. Me preocupa sentirme triste / feliz / enojado / confundido cuando ...
3. Estoy devastado de que las siguientes cosas tengan que cambiar ...
4. Me rompe el corazón saber que mi ser querido extrañará...
5. Quiero honrar a mis seres queridos y mantener vivos sus recuerdos...

#### Crear un collage de fotos o un muro de recuerdos

Crear un collage de fotos o un muro de recuerdos para un ser querido no solo es un gran recuerdo para su familia en los próximos años, sino que el proyecto en sí puede ser una práctica de duelo útil. Encontrar las mejores fotos antiguas de su ser querido y redescubrir buenos recuerdos no solo ayudará a mantener viva su memoria, sino que fomentará la aceptación mientras llora. Si le parece natural, puede crear un montaje de video usando fotos fijas de sus seres queridos.

#### Crear una lista de reproducción de música de duelo

Una lista de reproducción de duelo puede ayudar a las personas en duelo a conectarse con sus emociones y honrar a sus seres queridos que murieron a través de la música. Puede incluir las canciones que le parezcan adecuadas en la lista de reproducción, como la(s) canción(es) favorita(s) de su ser querido, una canción que haya compartido con su ser querido, una canción que le recuerde a su ser querido, canciones que coincidan con su emoción actual y piezas musicales que puedan consolarlo y ayudarlo a pasar el día. La forma en que construye su lista de reproducción depende de usted, ya que no hay una forma correcta o incorrecta de llorar. También puede compartir su lista de reproducción de duelo con otros y discutirlo con aquellos que lo cuidan y lo apoyan.

Mantener los lazos continuos con los seres queridos no solo es normal y saludable, sino que es un aspecto esencial de la experiencia del duelo. Los dolientes a menudo fomentan su capacidad para hacer frente a la pérdida y los cambios que los acompañan en sus vidas al permanecer conectados con sus seres queridos. Estas actividades pueden ayudar en este proceso, y tal vez pueda encontrar actividades adicionales para compartir con otros en el camino. Tenga en cuenta que a veces es posible que no tenga ganas de continuar los lazos con sus seres queridos por una variedad de razones, y eso está bien. Respete sus propias formas y ritmo de duelo, y acepte que el dolor es a menudo un proceso continuo.

Si usted, o alguien que conoce, ha experimentado la muerte de un ser querido, el Children's Bereavement Center ofrece grupos de apoyo de duelo virtuales GRATUITOS para niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias en todo el sur de Florida y en todo el país. Comuníquese al 888-988-5438 o [support@childbereavement.org](mailto:support@childbereavement.org) para registrarse, o encuentre más información en [www.childbereavement.org](http://www.childbereavement.org).

