

Aniversarios de duelo y pérdidas secundarias

Estamos cumpliendo aproximadamente un año desde que la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la crisis del COVID-19 como una pandemia. Para muchas personas, el duelo que siguió a la muerte de un ser querido durante el año pasado, se ha visto amplificado por las pérdidas secundarias experimentadas durante este tiempo. Las restricciones del COVID, la pérdida del trabajo, el aislamiento y los problemas de salud han llevado a la pérdida de conexión con las personas más cercanas y ha tenido un gran impacto en la experiencia de duelo. Procesar los impactos de estas pérdidas secundarias puede dejar espacio para la sanación. A continuación, se presentan algunos consejos que pueden resultarle útiles a medida que reflexiona sobre el año pasado.

Reconozca los aniversarios y las emociones de duelo intensificadas

Este año es apenas un aniversario relacionado con el duelo que muchos pueden estar experimentando. Las fechas importantes asociadas con las personas que hemos perdido pueden aumentar los síntomas de duelo incluso años después de la pérdida. Los cumpleaños, los aniversarios de bodas y los aniversarios de muerte tienden a recordarnos memorias importantes que compartimos y la realidad de que nuestro ser amado no está presente. Permítase tiempo para prestarle atención a estas emociones, ya que son reacciones normales durante un aniversario. Comprender sus propias necesidades emocionales durante estas fechas también puede ayudar a aliviar la intensidad de su duelo y permitirle crear un plan de cuidado personal.

Conmemorando a los seres amados que ha perdido

Conmemorar las pérdidas en fechas importantes puede ser una forma de mantener los vínculos con los seres amados que ya no están con nosotros. Las intensas emociones que se sienten en estos días se pueden convertir en una actividad de sanación para todos los miembros de la familia. Algunos pueden optar por celebrar como lo harían normalmente cuando sus seres queridos estaban presentes, mientras que otros pueden optar por visitar el cementerio. No es necesario conmemorar todas las fechas; puede determinar si celebrar la vida de su ser querido o simplemente reconocer este día. Con las múltiples pérdidas experimentadas este año, es importante pasar estos importantes días de la manera que le resulte más cómoda, sin dejar de ser compasivo con sus sentimientos de duelo.

Implementar una práctica de gratitud

Al recordar este año que ha pasado y la multitud de pérdidas experimentadas, puede ser difícil pensar en la gratitud. Sin embargo, se ha demostrado que una práctica diaria de gratitud mejora nuestra salud mental en general y puede ser una poderosa herramienta de sanación cuando estamos de duelo. Después de la pérdida de un ser amado, es natural enfocarse en la ausencia de su presencia, así como en las pérdidas secundarias experimentadas como resultado de esta pérdida. La implementación de ejercicios de gratitud cambia nuestro enfoque al presente, lo que nos permite aliviar algunos



sentimientos negativos y al mismo tiempo desarrollar empatía hacia uno mismo y los que nos rodean. Una práctica diaria de gratitud no tiene por qué ser extensa; algo tan simple como escribir algo por lo que se siente agradecido es un buen punto de partida.

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

