



Duelo durante las festividades

Las festividades pueden ser difíciles para quienes han perdido a seres queridos.

Con el tiempo, la tristeza puede disminuir, pero aún persiste. Es posible encontrar alegría, pero quienes están de duelo deben esforzarse por hallarla. A la mayoría les resulta útil planificar las festividades y adaptar algunas tradiciones familiares. Aquí le ofrecemos algunas sugerencias:



Cuídese: coma bien, programe algo de tiempo para hacer ejercicio y descanse lo suficiente.



Planee estar con la gente con la que disfruta estar.



Haga sus compras navideñas temprano para eliminar el estrés innecesario.



Si siente la necesidad de llorar, recuerde que las lágrimas son una expresión honesta de amor y emoción.



Decida qué puede manejar cómodamente y deje que su familia, amigos y parientes conozcan sus necesidades.



Algunos han encontrado consuelo pasando las vacaciones en algún otro lugar, lejos de casa.



Si encuentra que las cosas no van bien, establezca límites y haga solo las cosas que son más importantes para usted.



Si la idea de enviar tarjetas navideñas es demasiado dolorosa, permítase no enviarlas.



Planifique sus festividades con anticipación. Tener un calendario de actividades alivia algo de tensión y le permite esperar con ansias las actividades.



Incluya a la persona que murió en sus conversaciones con su familia y amigos cuando hable de las festividades pasadas.



No dude en hacer cambios en sus tradiciones navideñas; puede hacer que las cosas sean menos dolorosas.



Empiece una nueva tradición: descarte una receta antigua y pruebe una nueva, cambie la hora en que abre sus regalos, coma su comida navideña en casa de otra persona, etc.



Asistencia en vivo

Llame al:

Aplicación: GuidanceNowSM

Identificación web:

En línea: guidanceresources.com

TRS: marque 711



Escanee para obtener más recursos

