WONDERSPACE BLUE

¿QUÉ PASA CON LOS DÍAS ESPECIALES?

EL DUELO Y LAS FESTIVIDADES

El duelo puede hacer que ciertos días se sientan complejos y difíciles de navegar. Hay algunos tipos de días que pueden sentirse diferentes después de una muerte:

- Días festivos reconocidos, como Navidad, el Día de la Madre o el Día del Padre, u otros días que a menudo implican reuniones familiares o el reconocimiento de personas especiales.
- Aniversarios, incluidos los días que fueron importantes para tu persona, como su cumpleaños o el día en que falleció.
- Hitos y días importantes, incluidos los días en los que podrías ser más consciente de la ausencia de tu persona de lo habitual, como tu propio cumpleaños, la fecha del diagnóstico de tu persona u otro gran evento, o días en los que ocurren cosas importantes en tu vida ahora.

No importa qué tipo de día haga más evidente que tu persona no está aquí contigo, puede ser útil hacer un plan sobre cómo esperas manejar el día. Aquí hay algunas cosas para considerar:

- **Reconoce que no será lo mismo**, no importa lo que hagas, las cosas seguirán sintiéndose diferentes.
- **Las personas de la misma familia probablemente experimenten el duelo de manera diferente** y los miembros de la familia pueden querer tratar el mismo día de manera diferente. Está bien. Es posible que necesites hacer varios planes, o que algunos miembros de la familia estén involucrados en partes de los planes y no en otras.
- **Podrías sentir una variedad de emociones además de extrañar a tu persona.** Como en otras partes del duelo, tus sentimientos pueden cambiar rápidamente, sentirse inesperados o no coincidir con los sentimientos de los demás. Por ejemplo, podrías tener recuerdos felices, sentir alivio por poder hacer las cosas de manera diferente, o experimentar una sensación de entumecimiento. No puedes controlar cómo te afectan los días importantes, y no tienes que intentarlo.
- **Lo que hagas el primer año no tiene que ser lo que hagas todos los años.** Algunas personas encuentran tradiciones y formas de recordar a su persona de inmediato, pero muchas no lo hacen. Trata de no poner mucha presión en las primeras festividades; puede que simplemente necesites atravesarlas y hacer un plan el próximo año, o probar algo y ajustarlo en el futuro.
- **Respeta los límites y pide ayuda.** Puede que no tengas la energía emocional o física para hacer todo lo que todos quieren hacer. Está bien. Puede ser útil pedir a otros miembros de la familia o amigos que ayuden si algunas personas quieren hacer cosas que otras no.
- **Muchas personas se sienten peor antes de los días importantes que en el propio día.** Tu cuerpo recuerda lo que sucedió, y pensar en ello puede ser peor que vivirlo. Está bien si el día es difícil, y está bien

Como familia, pueden pensar y hablar sobre cómo quieren manejar los días especiales. Podría ser útil repasar el calendario juntos e identificar qué días son importantes.

Algunas personas encuentran consuelo en hacer cosas especiales en días que son importantes para ellas o para su persona. Otras quieren pasar el día de la manera más normal posible.

Aquí tienes algunas ideas mientras piensas en lo que tú y tu familia quieren hacer.

- **Cosas para ti** – trátate con amabilidad. No te estreses por hacer demasiado o por que el día sea exactamente perfecto. Piensa en lo que podría hacer que tu cuerpo se sienta más tranquilo, en lo que quieres hacer con tu energía y en quién quieres tener cerca que pueda apoyarte bien.
- **Cosas para recordar a tu persona** – ¿Qué le gustaba hacer, comer, ver, etc.? ¿Qué les gustaba hacer juntos? Puede que quieras hacer algunas de estas cosas, ya sea por tu cuenta o con alguien cercano a ti. Puedes elegir ir a un lugar especial, como el lugar donde tu persona está enterrada o inhumada, un lugar que a tu persona le gustaba, o algún lugar al que fueron juntos. Podrías encender una vela en su memoria, crear una cadena de papel con recuerdos de tu persona, o encontrar o crear una decoración especial que te recuerde a tu persona.
- **Cosas para conectarte con otros o ayudarlos** – ¿Quieres hacer algo en honor a tu persona? Considera hacer actos de bondad en su memoria, participar en actividades relacionadas con tu persona o con lo que le sucedió (como caminatas conmemorativas), donar dinero o ser voluntario en una causa que le importaba, o pasar tiempo con otros que han experimentado cosas similares.
- **Cosas para conectarte con la fe** – vemos a Dios llamando a las personas a recordar cosas importantes en la Biblia. ¿Puedes recordar maneras en que Dios ha estado presente contigo en tu duelo, o maneras en que Él fue fiel a tu persona? Considera crear una forma física de recordar estas cosas.