



DUELO

– QUE DEBERIAN SABER LOS PADRES –

Los Fundamentales:

Cuando perdemos a alguien o algo que es significativo para nosotros, el duelo es una respuesta normal. Los tipos de pérdida pueden presentarse de muchas formas diferentes: la muerte de un ser querido (incluidas las mascotas), divorcio, cambios en las relaciones (incluidas las amistades), cambios en la salud, pérdida de un trabajo o mudarse a un nuevo lugar. Cada persona experimenta el duelo de manera diferente y puede variar mucho. Podemos sentir una variedad de emociones como ira, ansiedad, irritabilidad, confusión, agotamiento, tristeza o sensación de entumecimiento. El duelo durante las fiestas puede ser un momento particularmente doloroso, pero usted no está solo. Siga leyendo para obtener ayuda para gestionar el tiempo de las fiestas y apoyar el duelo de su hijo.

Gestionando las fiestas durante el duelo

- **Cambie las expectativas:** sepa que las fiestas serán y se sentirán diferentes cuando esté de duelo por un ser querido. Está bien que las cosas se vean diferentes. Consulte consigo mismo para asegurarse de que las cosas le parezcan manejables. Está bien establecer límites con familiares y amigos, este es un momento para ser amable contigo mismo.
- **Pruebe una nueva tradición:** incorporar una nueva tradición a sus tradiciones de fiestas puede traer un cambio positivo. Involucre a su hijo en una lluvia de ideas sobre nuevas formas de celebrar o cómo incorporar viejas tradiciones con otras nuevas. Muchas familias descubren que el voluntariado o los actos de bondad hacia los vecinos o amigos durante las fiestas aportan la tranquilidad que tanto necesitan.
- **Encuentre formas significativas de recordar:** hay muchas formas de incorporar recuerdos de sus seres queridos durante las fiestas. Involucre a su hijo en cómo le gustaría incorporar el recuerdo en las celebraciones. Decorar con fotografías de su ser querido, escuchar su música favorita, cocinar sus comidas favoritas, encender velas para él o contarle historias sobre él puede traer su recuerdo a las celebraciones.

Hablando con su hijo/a:

1. Cuando se trata de duelo, no existe lo normal. Asegúrele a su hijo que todos sus sentimientos están bien y que no existe una “manera correcta” de sentir.
2. Es tentador recordarle a su hijo que piense en lo positivo, pero a veces esto puede resultar invalidante o minimizador de sus sentimientos.
3. Al procesar el duelo, a veces lo que su hijo necesita y lo que usted necesita puede ser muy diferente. Apóyese en otros familiares o amigos para que los apoyen a ambos y obtengan lo que necesitan, ya sea un recordatorio adicional de su ser querido o una distracción.

Recursos Adicionales

- Artículo: [Ayudar a los niños que están en duelo](#)
- Artículo: [Los Niños y el Duelo](#)



¿Preguntas? ¿Quiere apoyo?

Contacta con el/la terapeuta de Mary's Center:
Anna Lane alane@maryscenter.org 202-754-6371