



# Educación para la familia y el proveedor de cuidados

## EL DUELO

### Habilidades para sobrevivir durante las fiestas

*por Ellen S. Zinner, Doctora en Psicología*

Las fiestas son una época tradicional de alegría y risas, chispas y brillo, de compartir y regalar. Pero para las personas que están de duelo, los días de fiesta pueden parecer inapropiados, ofensivos y dolorosos.

Las fiestas son un momento de recuerdo de las celebraciones del pasado, de encuentros del presente y de oportunidades futuras para romper con el estrés diario. Pero para aquellos que están de duelo pueden ser un momento de emociones encontradas, sentimientos de estar abrumados con varias exigencias y el dolor que se siente por los seres queridos que se fueron. A medida que se acerca esta época, piense en cómo cuidarse durante este momento vulnerable.

#### Consejos útiles para sobrevivir durante las fiestas

##### *Reconozca el trabajo del duelo como un trabajo real*

La adaptación a la muerte o la cercanía de la muerte de alguien cercano no solo llegará con el tiempo. El trabajo del duelo exige que se ocupe de todos los sentimientos que genera la pérdida. Esta tarea conlleva energía psíquica y física que lo puede dejar incapaz de lidiar con las exigencias adicionales de la época festiva.

##### *Permítase ser meramente humano*

Evite las expectativas perfeccionistas durante las fiestas. Deje que las cosas fluyan. Si desea preparar toda la comida, deje de lado la limpieza. Consiga la ayuda de los demás “en el espíritu navideño de compartir”. Esta vez no tiene que hacerlo todo.

##### *Planee con anticipación*

Siéntese con su familia y amigos con anticipación para conversar y tomar decisiones sobre las actividades, las experiencias y las personas que hacen que las fiestas sean especiales para usted. Decida hacer algunas cosas especiales con algunas personas especiales, no todo con todo el mundo.

Servicios para personas en duelo

602.530.6970

## *Establezca límites*

En este momento, dígame a su familia, a sus amigos y dígame a usted mismo que está en una dieta de reducción de estrés en estas fiestas, y recuérdese los con frecuencia. Usted no va a hacer mucho, comprar mucho, cocinar mucho, cumplir mucho ni preocuparse mucho este año. Coloque un letrero en el espejo del baño o en el refrigerador para recordárselo a usted y a los demás.

### *Cambie el “debería” por el “quiero”*

Sea consciente de sus propias declaraciones. ¿Está diciendo que “debería hacer esto o aquello”? Decida cuáles de sus “deberes” realmente “quiere” hacer y transfórmelos en sus prioridades. Recuerde: usted no debe decirse “debería” a sí mismo; ya hay bastantes personas que lo están haciendo.

### *Esfuércese por llevar un estilo de vida equilibrado*

Con todos los festejos y las exigencias de las fiestas, es difícil para cualquiera descansar lo suficiente y hacer ejercicio. Es fácil dejarse llevar.

- Establezca al ejercicio como una prioridad: es un antídoto contra la depresión.
- Aprenda técnicas de relajación: son un antídoto contra el estrés.
- No se exceda con el ponche de nuevo: el alcohol es un antídoto contra nada.

### *Dígale a los demás claramente lo que usted quiere y necesita para las fiestas*

No sea tímido ni tenga vergüenza de hacerles saber a los demás lo que quiere de ellos en términos de apoyo emocional, ayuda o compartir. Dejemos que los adivinos lean la mente para conocer sus necesidades o las de otros. Generalmente, las expectativas desconocidas no se cumplen y llevan a la decepción y a los malos sentimientos.

### *Honne lo viejo y cree lo nuevo*

El recuerdo de su ser querido estará con usted esta temporada festiva sin importar lo que haga. Considere honrarlo y reconocerlo de alguna manera.

### *Sea generoso con usted mismo*

Las fiestas son una época verdadera y simbólica para hacer regalos. ¿Qué se va a regalar en estas fiestas? Cuando llegue el Año Nuevo, la respuesta a su pregunta será: “¿Cuál fue la acción de apoyo y cariño que he hecho por mí en esta época navideña?”

### *Celebre la vida*

Parece imposible que alguien en duelo encuentre la alegría y la paz en cualquier momento, especialmente durante la temporada de alegría y de paz. Este es su desafío. Vale la pena vivir solo en la medida en que así lo hacemos. Sobrevivir es más que meramente sobrevivir, significa vivir en plenitud. Busque su camino en la vida y comiencelo ahora.

*Este ejercicio fue preparado por Ellen S. Zimmer, Doctora en Psicología, y se basó en material desarrollado parcialmente por Sally Featherstone, Enfermera Diplomada.*