



## Sobreviviendo los días festivos

por Michelle A. Post, MA, LMF

A medida que se aproximan las festividades, quizás usted se esté preparando para las reuniones sociales y sintiendo el júbilo y la buena voluntad que tradicionalmente las acompaña. Sin embargo, durante estas celebraciones tradicionales, las familias en luto a menudo tienen sentimientos de soledad, tensión, tristeza y nostalgia por los seres queridos que han muerto. Es normal experimentar “la tristeza de las festividades” en épocas de luto y pérdida. A continuación se mencionan algunos de los síntomas de pena y tensión que deben considerarse:

- Los **signos emocionales** incluyen temor, pánico, culpa, ira, depresión, ausencia de manifestaciones emotivas, llanto y cambios repentinos del humor.
- Los **signos físicos** incluyen el aumento de la frecuencia de los latidos del corazón, náuseas, dolores de cabeza, fatiga, cambios en el sueño (problemas para quedarse dormido o permanecer dormido), cambios en el apetito, dificultad para concentrarse, tosquedad y mala memoria.
- Los **signos de conducta** incluyen el aumento del consumo de bebida alcohólicas o drogas, conducta agresiva o negligente, aislamiento, inquietud y disminución del interés en las cosas de las que usted solía disfrutar.

Si usted se encuentra experimentando estas reacciones, quizás le sea útil tomar un tiempo de descanso para cuidarse a sí mismo(a). Todo miembro de la familia de un donante es único; por lo tanto, sus deseos durante las festividades, su pena y su modo de lidiar con sus sentimientos también son únicos. Con esto en mente, esperamos que las siguientes sugerencias le sean útiles:

- Hable acerca de su pena y comparta sus recuerdos con una persona amiga de confianza.
- Decida qué puede usted manejar con comodidad sin abrumarse con su planificación. Comuníquelo a otras personas si usted necesita ayuda. Mantenerse ocupado(a) a veces simplemente retrasa su pena.
- Haga las mismas cosas, haga cosas diferentes o no haga nada. Está bien continuar con las tradiciones familiares o crear nuevas.
- Llore si tiene ganas de llorar. Ría si tiene ganas de reír. Haga las dos cosas a la vez si eso es lo que siente. Ignorar sus sentimientos requiere más energía psicológica que expresar sus sentimientos.



- Salga a caminar, haga ejercicio, pase tiempo rodeado de la naturaleza, camine descalzo(a) en el césped o arena, o simplemente respire un poco de aire fresco.
- Medite, ore o explore su espiritualidad o su relación con un poder superior.
- Atesore sus recuerdos; incluya un recuerdo de su ser querido en sus tarjetas de saludo por las festividades o en una reunión familiar.
- Elija una vela, una flor o prepare un lugar en la mesa para rendirle honor a su ser querido.
- Prepare una corona, una vela, un portarretrato o un adorno en memoria de su ser querido.
- Busque un grupo de apoyo para personas en luto o un taller de sobreviviendo las festividades.
- Sea generoso(a) consigo mismo(a). Si necesita tiempo a solas, tómelo.

En esta época de dar, recuerde que el regalo que usted dio fue extraordinario: el regalo de la vida, la esperanza y la curación de otras personas.

Nosotros en OneLegacy estaremos pensando en usted y le deseamos paz. Si usted necesita apoyo adicional, sírvase comunicarse con Servicios a la Familias llamando al 800-786-4077.