



Honre sus recuerdos

Puede que los demás esperen que nos “recuperemos”, pero las olas de dolor siguen arrastrándonos, sobre todo cuando menos lo esperamos.

AbracelosRecuerdos

- Hable o escriba sobre los momentos favoritos que compartió.
- Conserve recuerdos especiales.
- Exponga una foto de su ser querido y cuénteles a los demás de ese recuerdo.
- Junto con sus seres queridos, cree un “libro de recuerdos” con fotos especiales y escriba brevemente sobre el recuerdo de cada foto.
- Plante un árbol o un rosal en un lugar significativo.
- Compre una vela especial que se encienda en ocasiones especiales.
- Lleve joyas con significado.
- Cree una canción, un poema o un cuadro como homenaje a su ser querido.

Conmemorar a un ser querido puede ayudarnos a recordar y rendir homenaje a la persona fallecida. Ofrece la oportunidad de recordar, rememorar y mostrar respeto. Los rituales pueden celebrarse a solas o en compañía, de forma espontánea o planificada, en público o en privado. Céntrese en crear formas de recordar que tengan el mayor significado y trascendencia para usted.

“No está perdido. Sigue en cada risa sincera, en cada sorpresa agradable y en cada momento tranquilizador de mi vida”.

—Molly Fuima

Crear nuevas tradiciones

- Visite los lugares donde se vivieron buenos momentos.
- Aporte dinero a una organización benéfica o a un fondo de becas en nombre de su ser querido.
- Done un objeto preciado a una organización que su ser querido apreciaba.
- Establezca un lugar en su honor, patrocine un banco o un ladrillo, para tener un lugar especial que visitar.
- Pase tiempo donde están los restos de su ser querido.
- Reúnase con otras personas en una fecha especial, suelte globos con notas adjuntas.
- Mantenga vivo el legado de su ser querido creando un acto comunitario anual en su honor.
- Conéctese con lo que le importaba a su ser querido, ofrézcase como voluntario para su causa favorita.

