



## Ocasiones especiales

*Las fechas del calendario pueden desencadenar muchas emociones diferentes e inesperadas a lo largo del año.*

**Las fechas especiales pueden ser difíciles para quienes están de duelo. Darse cuenta de que las cosas serán diferentes ahora que un ser querido ya no está puede generar tristeza, soledad y la sensación de que no es correcto celebrarlo en su ausencia.**

**Pruebe las siguientes estrategias de afrontamiento:**

- \* Marque en su calendario todas las ocasiones especiales que se produzcan a lo largo del año.**

Puede tratarse de fiestas tradicionales, cumpleaños, aniversarios (incluido el primer aniversario de la muerte de su ser querido), vacaciones de verano, reuniones familiares, etcétera.

- \* Anticípese a cada ocasión y cree un plan para anclarse.**

Decida qué hará y con quién celebrará o conmemorará ese día. Planee hacer

lo que tenga sentido para usted en lugar de actuar por costumbre u obligación. Incluso quedarse en casa sin hacer nada está perfectamente bien. Siempre puede cambiar de planes si quiere.

- \* Reconozca las molestias que puedan causarle ciertas actividades.**

Haga los cambios oportunos, al menos este año. Puede que decida "escaparse" a un lugar completamente distinto durante las fiestas en lugar de quedarse en casa, o puede que decida renunciar a los rituales y actividades habituales de las fiestas.

- \* Incluya a su ser querido.**

Muestre una foto, disfrute de una canción especial, cocine una receta preciada, participe en una actividad, visite un lugar significativo o utilice una frase favorita.

- \* Utilice rituales sencillos para recordar a su ser querido.**

Encienda una vela, vaya al cementerio, coloque una rosa en su mesa, prepare

el plato favorito de su ser querido o haga algo que le hubiera gustado.

- \* Haga algo por los demás.**

Ofrézcase como voluntario en un banco de alimentos local, done a una organización benéfica o invite a alguien a compartir una comida navideña.

- \* Mantenga un ritmo manejable.**

Asegúrese de descansar o dormir la siesta cuando sea necesario. Pida ayuda a los demás y divida la carga de trabajo. No tiene por qué hacerlo solo.

*Acepte cualquier estado de ánimo en el que se encuentre. No tiene por qué sentirse o actuar feliz solo porque sea un día especial. Si tiene un día que no está tan mal y tiene ganas de hacer algo, ¡hágalo! No tenga miedo de lo que piensen los demás. Recuerde que la risa es tan importante como las lágrimas.*

