

Las vacaciones pueden ser un momento difícil para las personas que han perdido.

No hay una forma correcta o incorrecta de manejar las vacaciones. Algunos pueden desear seguir las tradiciones familiares, mientras que otros pueden elegir

cambiar. Cuando ya estamos experimentando el gran estrés de duelo, las tensiones adicionales de las vacaciones pueden crear una presión insoportable. La clave para lidiar con el dolor durante las vacaciones es encontrar la forma adecuada para usted.

Formas sugeridas para prepararse por adelantado:

Planifique para las próximas vacaciones.

Tenga en cuenta que este podría ser un momento difícil para usted. El estrés adicional puede afectarlo emocionalmente, cognitivamente y físicamente; Esta es una reacción normal. Es útil estar lo más preparado posible para estos sentimientos.

Reconoce que las vacaciones no serán lo mismo.

Es probable que sea imposible mantener todo como estaba, así que trate de ser amable con sus expectativas sobre lo que es posible. Hacer las cosas de manera un poco diferente puede reconocer el cambio mientras se preserva la continuidad con el pasado.

Tenga cuidado de no aislarse.

Es importante tomarse un tiempo para usted y permanecer abierto al apoyo de familiares y amigos.

Las vacaciones pueden afectar a otros miembros de la familia o amigos cercanos.

Habla sobre tus planes. Respete sus elecciones y necesidades, y comprométase si es necesario.

Evitar el estrés adicional.

Decida qué es lo que realmente quiere hacer y qué se puede evitar.

Al lidiar con el dolor durante las vacaciones, es importante darse cuenta de que no todos lloran de la misma manera o encuentran consuelo en las mismas cosas. Muchas familias han encontrado consuelo en las siguientes sugerencias:

Recuerda al difunto.

Haga una donación de vacaciones a una organización caritativa en su memoria. Comparte fotos y recuerdos. Incluya a su bebé en sus conversaciones y celebraciones.



cont.

Cuídate.

Planifica el tiempo de relajación. Haga cosas para ayudarlo a relajarse, como baños calientes, ver películas, leer libros, jugar o hacer ejercicio. Planea estar con las personas que disfrutas. Duerma lo suficiente y mire lo que come. Evitar el consumo excesivo de alcohol. Lleve un diario o un diario de sentimientos y de cómo usted y la familia están lidiando.

Limite las reuniones sociales.

Elija solo asistir a los que le brindan más comodidad que estrés. Esté dispuesto a dejar una función de vacaciones temprano si se siente incómodo.

Haz algo por los demás.

Voluntario en un comedor de beneficencia. Pídale a alguien que esté solo que comparta el día con su familia. Brindar ayuda para una familia necesitada. Voluntario en un hospital en las vacaciones.

Ayudar a otros puede ayudarlo a sentirse bien.

This information has been reviewed and recommended for use by the UAMS/CPED/Patient Education Advisory Committee.

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

Revised 7/20