

## ¿Cómo confrontaré los días festivos con el COVID-19 presente en mi vida?

Terminando el otoño y comenzando el invierno, a menudo hay sentimientos asociados con los días de festividad (para los que celebran esos días). A lo mejor, el estar acompañado de familia y amistades, saliendo a cenar, asistiendo a un concierto, entre muchas otras actividades festivas, sin embargo, mientras que se acerca esta temporada, uno suele sentir tristeza recordando a los ausentes. Es más, COVID-19 ha transformado al mundo entero, aumentando los sentimientos de pérdida. Puede uno tener pavor al pensar que los días festivos ya vienen. Estando aislados, al perder la sociedad empeoran los sentimientos de pánico.

Podrá tener emociones mezcladas durante esta época. Cuando uno está de duelo, se intensifica el dolor causado por la ausencia de un ser querido. Al participar en celebraciones las cuales solía tener con esa persona, el dolor vuelve más profundo. Especialmente si no tiene el apoyo social que había experimentado anteriormente. Es importante tratarse bien a uno mismo, dormir suficiente y respetar sus límites. Cada uno lleva su pérdida a su manera. Cada quien lo enfrenta como puede.



Mucha gente que está de duelo por perder a un ser querido suele decir que la anticipación del evento festivo es peor que la situación en sí. Sería de ayuda disminuir el estrés abriéndose la mente sin prejuicios a lo que está experimentando. Así hay citas que podrán ser útiles: “Lo que uno resiste persiste” y “Para sanarlo debe sentirlo”.

### Reconozca sus pérdidas como producto del COVID-19



**Conexiones sociales radicalmente disminuidos:** de varias maneras estamos separados de la mayoría de nuestros amigos cercanos y familiares. Quizás la más impactante de sus pérdidas inmediatas mientras aislamos en casa es la separación de los seres queridos que nos apoyaban. Considerar el efecto el hecho de no poder ni abrazar ni acariciar. Tales pérdidas impactan nuestro bienestar emocional.

**Pérdida de rutinas cotidianas:** la investigación ha demostrado claramente que nuestras rutinas son importantes. Ya sea salir a tomar un café, dar un paseo con un grupo de amigos, ir al cine, asistir a un concierto festivo, visitar a nuestros amigos y familiares, etcétera.

**Pérdida de la seguridad asumida:** la seguridad y la protección son las necesidades más básicas según Abraham Maslow. Estas necesidades deben satisfacerse antes de desarrollar y satisfacer otras necesidades. Constantemente se nos recuerda sobre la salud y el posible efecto letal del Coronavirus.

**Es posible que los sistemas en los que confiamos para nuestra seguridad y bienestar no sean tan estables como antes:** sistemas sanitarios, educativos, financieros, sociales, y gubernamentales. Nuestras vidas han dependido del apoyo de todos estos sistemas. A pesar de que todavía pueden funcionar hasta cierto punto, existe una influencia desestabilizadora del COVID-19. Hemos perdido la capacidad de poder predecir, un hecho que asumimos.

**El duelo del mundo entero, a menudo referido como el duelo colectivo:** somos seres sociales y sentimos nuestros vecinos, ya sea que vivan cerca o en otro país. Todos estamos conectados y el dolor de uno impacta a todos. El ambiente polémico de las últimas elecciones presidenciales también puede haber aumentado nuestra angustia.

**Si experimento la muerte de un ser querido durante la pandemia del COVID-19** y no pudo tener una despedida apropiada, perder ese ritual podrá ocasionar aún más dolor. Puede seguir extrañando el consuelo que lleva compartir el duelo. Las restricciones a los visitantes en los hospitales causan el no estar presente con ese ser amado en sus últimos momentos de vida.

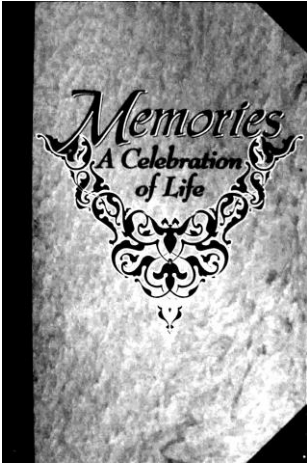


### **Aquí hay unas ideas que le pueden ayudar a confrontar la tensión que causa un ambiente festivo:**

- ❖ **Puede ayudar el reconocer que los días festivos no van a ser igual a los anteriores.** Esperar que todo sea igual nos podría defraudar. Cuidado con imponerse demasiadas expectativas. Trata de evitar la palabra “debo” o “debería”.
- ❖ **Tome su tiempo para reflexionar y apreciar sus memorias.** Puede escribir una carta a su amado, tomar una caminata donde compartieron. Juntar fotos para hacer un álbum en su memoria.
- ❖ **Crear un ritual para honrar la relación que hubo con ese ser querido.** Encender una vela, leer un poema que escribió. En línea, hacer un brindis en su honor con la familia.
- ❖ **Talvez en la naturaleza, encontrará refugio.** Sembrar flores, darles de comer a los pájaros y a los conejos. Quizás una caminata diaria a un parque cercano. Se sorprenderá como la madre naturaleza llega y toca de una manera sanadora.
- ❖ **Acérquese a los demás y escucha con compasión sin juzgar su duelo.** Dar ayuda y apoyo son formas ponderosas de sanarse a sí mismo. Está bien tratar de cambiar la manera de como las cosas han sido. Solicita una cuenta gratis en Zoom y coordina reuniones con su familia y amistades. Llamadas espontaneas por teléfono le caerán de maravilla. Motiva a los demás abrirse sentimentalmente, aceptar y apoyar el uno al otro.
- ❖ **Aunque a menudo es difícil compartir su dolor con los niños, abrirse totalmente con ellos puede ser muy útil.** Por instinto, saben que algo ha cambiado. Ellos necesitan sentirse seguros al expresar sus sentimientos de tristeza, confusión, y decepción al confrontar el hecho de que los días festivos ahora son distintos.
- ❖ **Cuidado de no aislarse.** Tome tiempo para usted mismo y a la vez, permítase conectar con amigos y familia.
- ❖ **Algunos les da miedo de llorar, pero preocuparse de llorar empeora su carga.** **Generalmente es mejor no aguantar las lágrimas.** Si se suelte el llanto, podrá sentirse mejor. El llorar no arruinará el día a otros miembros de la familia, y les dará un permiso de expresarse libremente su pena de una manera sana. Recuerda que los sentimientos dolorosos se van desvaneciendo y cambiando con el tiempo.

- ❖ **Sea gentil con usted mismo.** Tal vez se sienta culpable porque es difícil llorar la muerte de ese ser querido mientras confrontamos los efectos del COVID-19. Solo puede soportar cierta cantidad de estrés en un momento dado. Está bien reconocer sus límites y tener compasión con uno mismo.
- ❖ **Trate de calmar su mente:** meditando, escuchando música suave, o simplemente sentarse en silencio podrá tener un efecto positivo en su estado de tranquilidad.
- ❖ **Podrá ser útil asistir a un grupo de apoyo en línea por su duelo** donde podrá compartir sus sentimientos con otros que experimentan emociones parecidas.

## **Celebra los regalos que le dejó su amado.**



Durante los días festivos podrá sentir un especial vacío y tristeza por la pérdida de alguien cercano. Aunque fuera su padre, madre, pareja, esposo, hijo, hermano, u otra cercano a su corazón. Tal vez nunca se sentirá bien de la muerte de él/ella, sin embargo, se puede celebrar que esa persona está en su corazón. Sentir agradecimiento por los regalos recibidos en la relación. En lugar de dejarse afligir por los días festivos, tal vez encontrará que este tiempo servirá para reconocer el amor, el gozo y las experiencias que compartieron. Como usted decida pasar sus días de fiesta, sea gentil y compasivo. Tome tiempo para amar y ser amado y para continuar su jornada sanando el duelo.

Este artículo fue editado por Bob Dorsett con el apoyo y la ayuda de Gerard's House Thursday Support Group Members. Traductoras: Sarha Lillian Clark y Marta Dardón-DeCastro