

# El Luto Durante los Días Festivos

---

Los días festivos pueden ser difíciles para las personas que han sufrido una pérdida. La pérdida puede ser una relación, la pérdida de salud, o la pérdida de un ser querido.

*No hay una manera correcta o incorrecta de llevar los días festivos.* Algunas personas pueden desear seguir las tradiciones familiares, mientras que otras pueden decidir cambiar. Cuando ya estamos sintiendo el estrés de la pérdida, las presiones adicionales de los días festivos pueden crear una tensión insoportable. **La clave para enfrentarse al luto durante los días festivos es encontrar la manera más adecuada para usted.**



## Sugerencias para prepararse de antemano:

### **Haga planes para los días festivos que se acercan.**

Tenga en cuenta que esta puede ser una época muy difícil para usted. El estrés adicional puede afectarle emocionalmente, cognitivamente, y físicamente; ésta es una reacción normal. Es importante estar preparado para estos sentimientos.

### **Reconozca que los días festivos no serán igual.**

Si usted trata de mantener todas las cosas como eran antes, se va a decepcionar. Al hacer las cosas un poco diferentemente puede reconocer el cambio mientras conserva la continuidad con el pasado.

### **Tenga cuidado de no aislarse.**

Está bien tomar tiempo para uno mismo, pero no corte con el apoyo que le brindan la familia y amistades.

### **Los días festivos pueden afectar a otros miembros de la familia.**

Hable acerca de sus planes. Respete sus decisiones y necesidades, y llegue a un arreglo si es necesario.

### **Trate de evitar el estrés adicional.**

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

**Las siguientes sugerencias son para las familias que han perdido a un ser querido. Las familias en luto reaccionan de diferentes maneras. Cuando se trata con el luto durante los días festivos, es muy importante darse cuenta que no todos enfrentan el luto de la misma forma o encuentran consuelo en las mismas cosas. Muchas familias han encontrado consuelo con las siguientes sugerencias:**

### **Recuerde al fallecido.**

Haga una donación por las fiestas a una organización de caridad en su memoria. Decore el lugar junto a la tumba. Comparta fotos y recuerdos de las fiestas pasadas. Incluya al fallecido en sus conversaciones y celebraciones.

“El luto no es un proceso de olvido sino de recuerdo.” – E. Kubler-Ross

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

---

## ***El Luto Durante los Días Festivos, continued*** (Página 2 de 2)

---

### **Cuide de sí mismo.**

Planee tiempo de relajamiento. Haga cosas que le ayuden a relajarse como tomar baños tibios de tina, ver películas, leer libros, jugar al golf u otras actividades des-estresantes. Haga planes para estar con las personas con quienes le gusta estar a *usted*. Duerma mucho y vigile lo que come. Evite el consumo excesivo de alcohol. Mantenga un diario de sus sentimientos, y de cómo usted y su familia están enfrentando el luto.

### **Limite las reuniones sociales.**

Escoja sólo las reuniones que le den sensación de espíritu festivo. Esté dispuesto a irse temprano de una actividad si se siente incómodo. Esté atento a las necesidades de los niños de la familia.

### **Navidad/Hanukkah/Kwanza.**

Limite las decoraciones a lo que usted y su familia sientan que es importante. Envíe tarjetas impresas o decida no mandar tarjetas este año. Evite ir de compras los fines de semana; compre por medio de un catálogo, o pídale a un amigo/a que le termine de hacer las compras. Regale cheques de regalo o dé dinero. Abra los regalos en un día o a una hora diferente. Cambie la tradición festiva. Cree nuevas tradiciones. Cuelgue una decoración especial o encienda una vela en su memoria.

### **Cenas festivas.**

Vaya a un restaurante. Vaya a la casa de otra persona. Prepare un menú diferente. Limite el alcohol. Diseñe un ambiente diferente.

### **Haga algo para otras personas.**

Sirva de voluntario en un centro de comidas. Visite a las personas que están solas y encerradas en casa. Pídale a alguien que esté solo que comparta el día con su familia. Déle ayuda a una familia necesitada. Sirva de voluntario en el aeropuerto, sirviendo café a los viajeros tirados; o sirva de voluntario en un hospital durante los días festivos. Si su ciudad tiene una Ronald McDonald House (hostal de acogida para padres con niños ingresados en hospitales de la zona), mire a ver si puede ayudarles a que las festividades sean más felices.

### **Información adicional:**

- [www.hospicefoundation.org](http://www.hospicefoundation.org)
- [www.griefnet.org](http://www.griefnet.org)

---

*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 8/09  
Reviewed 4/11

# Grief During the Holidays

---

Holidays can be a difficult time for people that have had a loss. This loss can be loss of a relationship, loss of health or loss of a loved one.

*There is no right or wrong way to handle the holidays.* Some may wish to follow family traditions, while others may choose to change. When we are already experiencing the great stress of bereavement, the additional strains of the holidays can create unbearable pressure. *The key to coping with grief during the holidays is to find the way that is right for you.*



## **Suggested ways to prepare in advance:**

### **Plan for the approaching holidays.**

Be aware that this might be a difficult time for you. The additional stress may affect you emotionally, cognitively, and physically; this is a normal reaction. It is important to be prepared for these feelings.

### **Recognize that holidays won't be the same.**

If you try to keep everything as it was, you'll be disappointed. Doing things a bit differently can acknowledge the change while preserving continuity with the past.

### **Be careful not to isolate yourself.**

It's okay to take time for yourself, but don't cut yourself off from the support of family and friends.

### **The holidays may affect other family members.**

Talk over your plans. Respect their choices and needs, and compromise if necessary.

### **Avoid additional stress.**

Decide what you really want to do, and what can be avoided.

**The following suggestions are for families that have lost a loved one. Bereaved families react in many different ways. When coping with grief during the holidays, it is important to realize that not everyone grieves the same way or finds comfort in the same things. Many families have found comfort in the following suggestions:**

### **Remember the deceased.**

Make a holiday donation to a charitable organization in their memory. Decorate the gravesite. Share photos and memories of holidays past. Include the deceased in your conversations and celebrations.

“Grieving is not a process of forgetting but of remembering.” --E. Kubler-Ross

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

## **Take care of yourself.**

**Plan relaxation time.** Do things to help you relax such as warm baths, watch movies, read books, play golf or other de-stress activities. Plan to be with the people *you* enjoy. Get plenty of sleep and watch what you eat. Avoid excessive alcohol consumption. Keep a diary or journal of feelings, and how you and the family are coping.

## **Limit social gatherings.**

Choose only to attend the ones that give you the feeling of holiday spirit. Be willing to leave a holiday function early if you become uncomfortable. Be mindful of the needs of children in the family.

## **Christmas/Hanukkah/Kwanza.**

Limit decorating to what you and your family feel is important. Send preprinted cards or choose not to send a card this year. Avoid shopping on weekends, shop by catalog, or ask friends to complete the shopping for you. Give gift certificates or money. Open gifts on a different day or a different time. Change your holiday tradition. Create new traditions. Hang a special ornament or light a special candle in memory.

## **Holiday meals.**

Go to a restaurant. Go to someone else's house. Have a different menu. Limit alcohol. Create a different setting.

## **Do something for others.**

Volunteer at a soup kitchen. Visit the lonely and shut-ins. Ask someone who is alone to share the day with your family. Provide help for a needy family. Volunteer at the airport to pour coffee for stranded travelers; or offer to volunteer in a hospital on the holiday. If your city has a Ronald McDonald House, see if you can help make their holiday happier.

## **Additional Information:**

- [www.hospicefoundation.org](http://www.hospicefoundation.org)
- [www.griefnet.org](http://www.griefnet.org)

---

*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 8/09  
Reviewed 8/14