

8 Consejos de Mucha Ayuda para pasar los Días Festivos en la Pandemia

Escrito por Allison James

Apr 10, 2020

Traducido por Grace Frank

Método Grief Recovery México



¿No puedes pasar la Pascua o Pesaj con tu familia éste año? El manejar los días de fiesta durante la pandemia de COVID-19 presenta un juego de circunstancias únicas, pero eso no quiere decir que no existan soluciones que ayuden.

El refugiarse en un lugar es de por sí difícil, pero el enfrentarse con días de fiesta importantes con todos los recordatorios y tradiciones puede ser muy doloroso. Los días de fiesta se supone que deben ser un momento feliz cuando nos reunimos con los amigos y la familia para celebrar, pero debido al COVID-19, puede ser que no lo puedas hacer este año. No solamente están muchos de ustedes separados de la familia con la que normalmente celebran ocasiones especiales, sino que estos días pueden traer estímulos extra que disparen sentimientos dolorosos. Puede ser que recuerdes la búsqueda de huevos de Pascua en la casa de los abuelos o el Seder de Pesaj con toda tu familia.

El duelo es la reacción normal y natural a la pérdida o cambio de cualquier tipo y el cambiar las tradiciones de las fiestas es un cambio enorme. Por sí mismo el duelo no es una condición patológica ni un desorden de personalidad. El duelo simplemente son los sentimientos conflictivos causados por el fin o el cambio de un patrón familiar de conducta. El pasar las fiestas con tu familia es un patrón familiar de conducta que no podrás seguir éste año.

Si tú o alguien de tu familia está enfermo, entonces probablemente estés asustado y con el corazón roto por eso además de que al mismo tiempo no podrás pasar la Pascua o Pesaj juntos.

Si tu familia está segura y sana, puedes estar feliz por ello, mientras que también te sientes decepcionado por que no pueden estar juntos. Eso también es duelo.

Aquí hay algunas sugerencias que pueden ser de ayuda para pasar los Días de Fiesta durante la Pandemia del Coronavirus.

1. Sé honesto. Es crucial que tengas alguien con quien puedas hablar sobre tus recuerdos y sentimientos. Dile a tu amigo que no necesitas que te arregle, que solamente quieres que te escuche. Entonces, dile la verdad sobre cómo te sientes, esto hará que las demás personas se sientan seguras para hacer lo mismo. Aquí hay un consejo de nuestro libro *“Avanzando más allá de la Pérdida” (Moving Beyond Loss)*,

“Cuando tengas un sentimiento de tristeza o soledad, etc., dile a una de tus personas de confianza, “En este momento , me siento muy triste, o muy solo, o lo que sea que sientas. De esa manera, el momento puede pasar, y tu puedes seguir hacia el siguiente momento- Di, “En este momento”, en lugar de decir “Hoy me siento”. Hoy es demasiado para mantenerse atorado en un sentimiento.

2. Respeta las tradiciones de las fiestas (si sientes que es lo correcto). Hay muchas formas para hacer eso. Solamente te tienes que ajustar para encontrar lo que se adapta mejor para ti y tu familia (reconociendo que es diferente). Algunas sugerencias:

- Decora huevos de Pascua o haz el Seder por medio de un video chat.
- Prepara la comida favorita de los miembros de tu familia que están lejos.
- Usa decoraciones que te recuerden a las personas queridas.
- Llama a tu familia o amigos y comparte tus recuerdos favoritos de los días de fiesta.
- En lugar de buscar huevos de Pascua en la casa de la Abuela, los puedes buscar en tu propio jardín.
- Mira los servicios religiosos en la television.

3. No seas fuerte. Levanta la mano si has escuchado *“tienes que ser fuerte para los niños”*. ¿Cuántos de ustedes han actuado como Fuertes para los niños o para otros miembros de la familia, mientras entierran sus propios sentimientos? ¿Sabes lo que pasa? No solamente enterramos nuestros sentimientos sino que les enseñamos a los demás que también deben ocultar sus sentimientos. El Instituto Grief Recovery prefiere que seas honesto a que seas “fuerte”.

4. Participa. Es muy difícil no aislarse cuando todo el mundo te está forzando a hacerlo. Es crucial que te forces a participar e involucrarte. Es normal que te sientas solo ahora, pero el aislarte solamente te puede hacer sentir peor.

5. Siente tus sentimientos. Recuerda que no puedes evitar tus sentimientos. No los puedes brincar, no los puedes rodear. Cuando evitas el dolor asociado a un corazón roto, solamente lo haces a un lado temporalmente. Eventualmente lo tienes que atravesar. No hay manera de evitarlo.

6. No te excedas en la comida o el alcohol. Cuando los niños están tristes a menudo les decimos, “*No te sientas mal. Toma una galleta. Te vas a sentir mejor*”. La galleta no hace que el niño se sienta mejor, le hace sentir diferente. Desafortunadamente, nunca nos dirigimos a la tristeza. Al crecer, muchos de nosotros usamos el alcohol y la comida de la misma manera, para evitar sentimientos dolorosos, mientras que no nos recuperamos de nuestro duelo.

7. No te ocupes demasiado. La hiperactividad y los negocios te distraerán temporalmente, pero no sanarán tu corazón.

8. Consigue una copia del *MANUAL SUPERANDO PERDIDAS EMOCIONALES*. Los principios y las acciones del Método Grief Recovey, han sido usados por más de medio millón de personas para ayudarles a manejar el dolor causado por las pérdidas, también te puede ayudar a ti.