



# Bereavement Newsletter

## Bereavement Newsletter

### Inside This Newsletter **Page**

---

Grieving During the Holidays **2**

Creating New Ways of Celebrating **5**

### Dentro de Éste Boletín **Página**

---

El Duelo Durante los Días de Fiesta **6**

Creando Nuevas Maneras de Celebrar **9**

## Passages

### Grieving During the Holidays



Holidays signal the passage of time. For most people, it is time spent with loved ones. For those who have lost a loved one, they can be moments charged with memories, where many feelings can come up, which are sometimes difficult to deal with. Memories of the last time you spent Thanksgiving, Hanukkah or Christmas may remind us of happier times when our loved one was present. The absence of our loved one may be felt even more.

These feelings are not necessarily a setback in the grieving process. They are a reflection that your loved one's life was important to you.

In order to continue on the path towards healing, know what to expect – and how to cope with reminders of your loss. Some reminders of your loved one might be inevitable, such as the coming of the holidays. It is not only knowing that the day is coming closer, but the sights, the sounds, the smells and they can come up unexpectedly. You may suddenly be flooded with emotions when you hear a song that was special for your loved one, or the smell of a food he/she loved, etc.

The course of grief is unpredictable. Holiday reactions can last for days at a time or much longer. You might experience intense emotions and reactions as what you experienced when you just lost your loved one: anger, anxiety, crying spells, guilt, depression, fatigue, loneliness, pain, lack of energy, sadness, difficulty sleeping, etc.



As you continue in your healing process, take steps to cope with reminders of your loss:

- **Be prepared.** Know that these reactions are normal. Knowing that, can be of help to you.
- **Plan to be accompanied by people you feel comfortable with.** Find someone who will encourage you to talk about your loss. Stay connected to your usual support systems, like spiritual leaders or social groups, a bereavement support group, or the OCSF Bereavement Department. Spending time alone is fine, but it is important to reach out to others. It is important to allow loved ones to share in your sorrow or simply be there when you cry.
- **Bring to mind the good things you shared with your loved one.** Write a letter to your loved one or a note about some of your good memories.
- **Acknowledge your pain.** If you don't face your pain your wounds will not go away. Accept that the pain you are feeling is part of dealing with grief and moving towards healing.
- **Allow yourself to feel a range of emotions.** As you celebrate special times you might find yourself both crying and laughing.
- **If you are a believer, find a space and time where you can share with God** about what you are feeling. Know that God hears you and comforts you as you go through this.
- **Take care of yourself.** Grief takes a significant amount of energy. Your will to live and ability to follow normal routines might quickly wear down. Try to get adequate sleep, eat healthy and include physical activity in your daily routine. Make sure you keep your doctor's appointments and monitor any indications to make sure that your grief is not affecting your health in a negative way.
- **Don't make important decisions while you are grieving.** Grief can impair your ability to make sound decisions. For example: taking on a new job, making major financial changes or moving. If you must make decisions right away, look for guidance from trusted loved ones.

- **Help someone in need.** Helping a person in need may be a beautiful way to honor the memory of our loved one. Be it calling a person, visiting someone in order to accompany that person or bring them some food, helping at a Church or any other organization, donating money to our loved one's favorite charity.

It is important to note that if your grief gets worse over time and not better, or if it interferes with your ability to function in daily life, it will be important to consult a grief counselor or other mental health provider. Unresolved or complicated grief can lead to depression, other mental issues and other medical conditions. Professional help however can help you re-establish a sense of control of your life, so you can return to the path of healing.





## **Creating New Ways of Celebrating**

Perhaps celebrating the holidays trying to recreate the past, may only magnify the pain. It is good to remember that there is no correct or incorrect way to celebrate the holidays. Perhaps it may be helpful to think of alternative ways in which you can celebrate the holidays. Having a meal with family and friends perhaps may not be the best way, but to get together and watch a movie that you two liked, or to go to a special place, or to spend time with the family album.

Perhaps you may think that you will never celebrate the holidays as you did before. The loss of our loved one leaves a deep mark in our lives. But day by day this wound is healing and new meaning can be found that will allow us to enjoy life once again. Death makes us appreciate life even more. And one way or another - keeping the old traditions or creating new ones- the spirit of your loved one is always there as a GIFT in your life.



## Pasajes

### El Duelo Durante los Días de Fiesta



Los días de fiesta nos traen a la mente la realidad del paso del tiempo. Es tiempo en que lo pasamos con nuestros familiares. Para aquellos que han perdido un ser querido, pueden ser momentos cargados de recuerdos, donde los sentimientos afloran, algunos de los cuales son muy difíciles de lidiar. Día de Acción de Gracias, Hanukkah o la Navidad nos traen a la memoria quizá otros tiempos felices, cuando nuestro ser querido estaba presente. Su ausencia quizá la sentimos aún más.

Estos sentimientos no representan necesariamente una recaída en el proceso de duelo. Mas bien reflejan el hecho de que la vida de ese ser querido era importante para uno.

Con el fin de continuar en el proceso de sanación, es bueno saber lo que se pueda esperar en el camino y como hacerle frente con esos recuerdos que nos vienen acerca de la pérdida que hemos experimentado. Siempre recordaremos a nuestros seres queridos, sobre todo durante los días de fiesta. No solo que sabemos que el día se acerca, pero es quizá algo que nos lo recuerda: algo que vemos, un sonido que escuchamos, lo que olemos... y a veces esto aparece en el momento más inesperado. Quizá uno se sienta invadido por emociones cuando escuche una canción que era especial para nuestro ser querido, o el aroma de alguna comida que nuestro ser querido disfrutaba, etc.



En este proceso de sanación, es importante tomar medidas para hacer frente a estos indicadores de nuestra pérdida:

- **Prepárate.** Es importante recordar que estas reacciones son normales. Recordar esto puede ser de gran ayuda.
- **Haz un plan para estar acompañado de personas con las que te sientes bien.** Busca una persona que te ayude a verbalizar la pérdida que has sufrido. Mantente conectado con personas o grupos que te puedan ofrecer apoyo, como por ejemplo algún líder espiritual o de algún otro grupo que conozcas, como grupos de apoyo para personas que han sufrido la pérdida de un ser querido, o el Departamento de Duelo de OCSF. Está bien el tener tiempos para estar solo/a, pero es importante también dejar que nuestros seres queridos tengan la posibilidad de ofrecernos su apoyo.
- **Recordar las cosas buenas que compartiste con tu ser querido.** Escribe una carta a tu ser querido o una nota acerca de estos lindos recuerdos que compartieron.
- **Reconoce tu dolor.** Si no reconoces tu dolor, tus heridas no se sanarán. Acepta que el dolor que sientes es parte de tu proceso de sanación.
- **Permítete sentir las emociones que sientas que afloran en ti.** Al celebrar estos días de fiesta quizá te encuentres llorando y riendo al mismo tiempo.
- **Cuídate.** El dolor drena nuestro nivel de energía. Tu deseo de vivir y tu habilidad de seguir la rutina normal de cada día van drenándose. Procura dormir el tiempo que necesitas, comer sano e incluye algo de actividad física en tu rutina de cada día. Asegúrate de cumplir con tus citas médicas y presta atención a cualquier indicación de algo que esté afectando tu salud.
- **No hagas decisiones importantes mientras estés de duelo.** El dolor puede afectar tu habilidad de hacer decisiones correctas. Por ejemplo: empezar un nuevo trabajo, hacer decisiones financieras importantes, o mudarse. Si debes de hacer decisiones de inmediato, busca la orientación de personas de las que tú te fías.

- **Ayuda a alguien que lo necesite.** Ayudar a una persona necesitada pudiera ser una linda manera de honrar la memoria de tu ser querido. Pudiera ser llamando a alguien, visitando a una persona para acompañarla o para traerle un poco de comida, ayudando en una Iglesia u otra organización, haciendo una donación a una caridad que era significativa para tu ser querido.

Es importante darse cuenta que si tu dolor se va ahondando con el pasar del tiempo y no se nota mejoría, o si interfiere con tu habilidad de funcionar en las tareas de la vida de cada día, será importante consultar con una persona profesional en el campo de la salud mental. Un duelo que se complica y no se resuelve puede llevar a la depresión, a otros asuntos de salud mental o a otras condiciones médicas. Una ayuda profesional, sin embargo, puede ayudar a establecer una vez más un sentido de control en tu vida, para que puedas regresar al camino de la sanación.







## Creando Nuevas Maneras de Celebrar

Es posible que al celebrar las fiestas estemos tratando de recrear el pasado y esto esté aumentando nuestro dolor. Es bueno recordar que no hay un modo correcto o incorrecto de celebrar las fiestas. Quizá convenga pensar en maneras alternativas de celebrar. Organizar una comida con la familia y amistades como se hacía antes quizá no sea la mejor manera de celebrar, pero quizá se podría pensar en reunirse y ver una película que era especial para ti y tu ser querido, o ir a un lugar especial, o pasar un rato mirando el álbum de la familia.

Quizá puedas pensar que nunca vayas a celebrar las fiestas como lo hacías antes. La pérdida de nuestros seres queridos deja una marca profunda en nuestras vidas. Pero día a día está herida se está sanando y se va encontrado un nuevo significado que nos permitirá gozar de la vida una vez más. La muerte nos ayuda apreciar la vida aún más. Y de algún modo u de otro- guardando las tradiciones o creando nuevas- el espíritu de tu ser querido esta siempre allí como un REGALO en tu vida.