

## Transitions

### Grieving During the Holidays

*The holiday season is a time spent with loved ones. Holidays mark the passage of time in our lives and are some of the most precious milestones we share with one another. As we learn to cope with grief, the holidays are often the most difficult of times.*



Universally referred to as the most wonderful time of year, the holiday season can be very difficult when coping with the challenges of a loved one who is facing their end-of-life or when grieving the recent passing of a loved one. This season can bring upon a combination of emotions. We mourn the likely death of a patient as well as the changes and increased disabilities that accompany this stage. Mixed feelings of both happiness and sadness are common during this tough time. We try to stay in the moment, but during times like these, one's world loses its celebratory qualities.

Holidays may magnify the sentiment of loss. The grief experienced when someone has passed may reappear even more strongly during the holidays. Sadness feels even sadder and loneliness feels even deeper. The need for support may be the greatest during the holiday season.

There is a sense of anticipatory grief that we experience when someone we love is dying. During the holidays, this anticipatory grief is heightened. Thoughts of our loved one not being present the next holiday bring feelings of fear upon us. We encourage you to remember a few important points as we face the holidays.

1. Make sure the family makes the person that is ill the primary focus.
2. Make sure to involve them in the festivities as much as their illness allows.
3. Let them tell stories, share recipes and engage with the family as much as possible.

Self care is essential to a caregiver. It becomes easy to be so involved in the care of a loved one that one forgets their own health. This is especially good advice during the holidays. Caregivers need to recognize their own limits and set realistic expectations for themselves. Analyze your current situation and decide if you can handle the responsibilities you had in the past.

Finally, whether you are grieving the impending death or passing of a loved one, this is a time for evaluating what you really want to do that matters to both you and the person you love. If you are spending what could be your last holiday with your loved one be sure to share memories as nostalgia can sometimes be a source of comfort. For the bereaved, share memories with others of holidays spent with your loved one by telling stories and looking through old photos.

### **Personal Testimony:**

*"Last Thanksgiving was the last one we spent with my father. We were aware that this could be his last. Every Thanksgiving, we make it a point to take a family picture with my brother, sister and all my father's grandchildren. This year, although my dad was in a very frail state he sat with a smile and took the group photo. Being with his family and looking back at all our group photos and how much all the kids have grown is what brought the most joy to my father's life. After we took the group photo he asked to be taken home, he had exhausted his last bit of energy for the day but did it with a smile on his face.*

*After my father passed, I went to my parent's house and began to collect all the framed Thanksgiving group shots we had over the years. After we buried him my family and friends got together at my house to celebrate that life he lived. I had displayed picture frames all over my house and it brought a sense of peace to family and I knowing that we had completed one of his greatest wishes – to keep our family together and united during the holidays. Looking back, I am able to relive these moments through these photos and remember all the Thanksgivings and Christmases spent with my father. I will continue to take these photos every holiday, because one day this will be something that my children and my children's children can look back at and cherish forever."*



## Surviving the Holidays After a Loss



**Practice self love:** The best thing you can do during the holidays is to be kind to yourself. Honoring yourself, your needs and your feelings may be all you can manage right now. Don't fall prey to the belief that you have to feel a certain way or do certain things in order for your holiday to be "normal." Get the rest and nourishment you need, and don't take on any more than you can handle.

**Ask for and accept help:** The holiday season is no time to create an illusion of strength and independence when you are coping with the grief from a death. You will need the help and support of others to get through, do not feel ashamed to reach out and ask for support. Speak up! Others don't know what to say or do unless you tell them what would help you most. People generally receive joy from helping those they care about. If you want to talk about what you're going through, or you just need a shoulder to cry on, then let your loved ones know.

**Find support:** Finding those people you can talk to and share your feelings with is key. Friends and relatives can be a great support during times of grief. Most of us cope best with tough times with someone to walk with us in our pain.

**Help those in need:** Helping another person in need helps take the focus off your personal grief. Most people like to help others in large or small ways during the holiday season. Finding a way to help another family member or friend, volunteering at your favorite charity, giving a donation toward a cause that is close to your heart can prove cathartic and healing.

**Remain present:** It is natural to isolate yourself and feel alone in your grief but don't deprive your children, spouse or other loved ones of your presence. Being present with your loved ones and participating in holiday traditions with them can nourish you and help you begin to heal.

---

## Create New Traditions

If celebrating seems too difficult, you can choose to minimize the holidays. Have a Plan A and B. Dinner with family and friends may not seem right, Plan B may be a movie you both liked or a photo album to look through or a special place you went together.

Create new traditions. Often, the more we try to recreate the past, the more it magnifies our pain. You have to decide what is right for you and do it. Remember there is no right or wrong way to cope with grief during the holidays. Changing traditions can be freeing and satisfying. You have to decide what is right for you and do it.

Remember you will get through it. It is very natural to feel you may never enjoy holidays again or feel guilty having fun. In time, most people are able to find meaning again through traditions and teach themselves to enjoy every day. Death teaches us that every day of life is precious. Whether you create new traditions or continue with your same family traditions to commemorate your love one, a new form of Holiday Spirit will grow inside you. The best gift we can give ourselves is to live wholeheartedly.



## Transiciones

### Estar de Duelo Durante las Fiestas

*La temporada de fiestas es una época que se comparte con los seres queridos. Las fiestas marcan el paso del tiempo en nuestras vidas. Forman parte de los acontecimientos que compartimos con los demás. A medida que aprendemos a sobrellevar el duelo, las fiestas con frecuencia son los momentos más difíciles.*



Muchas veces conocidas como la época más maravillosa del año, las fiestas pueden ser uno de los momentos más difíciles para alguien que enfrenta la pérdida de un ser querido que se acerca al final de la vida o se encuentra de luto por el reciente fallecimiento de un ser amado. Para el familiar que haya cuidado del enfermo igual que para el resto de los familiares, esta temporada puede significar una mezcla de emociones. Lamentamos no solo la posible muerte, sino también los cambios y las discapacidades crecientes. Quizás sintamos emociones encontradas de alegrías y tristezas en esta temporada. Intentamos mantenernos en el presente, pero en tiempos como este, nuestro mundo pierde su carácter festivo.

Las fiestas solo aumentan la pérdida. La pena profunda que sentimos después del fallecimiento empieza a afectarnos aún más ahora durante la época de fiestas. La tristeza se siente más y la soledad es más profunda. La necesidad de apoyo puede ser mayor durante las fiestas. Los recuerdos de la última vez que pasamos alegres el día de Acción de Gracias, Janucá o Navidad pueden atormentarnos al recordar tiempos más felices.

Existe una especie de luto previo que sentimos cuando un ser querido se está muriendo. Durante las fiestas, este luto se acentúa. Pensar que nuestro ser querido no estará presente durante las próximas fiestas nos hace sentir temor. Para enfrentarse a las fiestas, recuerde unos puntos importantes. El primero es asegurarse de que la familia se enfoque en la persona enferma. Asegúrense de incluirla en las festividades tanto como lo permita la enfermedad. Déjenla contar historias, compartir recetas y relacionarse con la familia tanto como sea posible.

El autocuidado es esencial para quien presta cuidados. Es fácil concentrarse mucho en cuidar del ser querido y olvidarnos de nuestro propio cuidado y salud personal. Este es un buen consejo en particular durante la época festiva. Necesitamos reconocer nuestros propios límites y establecer expectativas realistas para nosotros mismos. Decida si puede manejar las responsabilidades que tuvo con anterioridad.

Por último, ya sea que esté de luto por haber perdido a un ser querido o por anticipar su muerte inminente, este es el momento de pensar qué desea hacer en realidad, algo que tenga significado para usted y para su ser amado. A veces compartir recuerdos puede ser un consuelo. Si está pasando lo que podría ser su última celebración con su ser querido, asegúrese de compartir recuerdos, quizás con una mezcla de lágrimas y humor. Si perdió a un ser querido, comparta con otras personas los recuerdos de las fiestas pasadas con su ser amado, por medio de relatos y álbumes de fotos.

**Testimonio Personal:**

*"El pasado día de Acción de Gracias fue el último que compartimos con mi padre. Sabíamos que podía ser el último. Todos los días de Acción de Gracias, siempre tomábamos una foto familiar con mi hermano, mi hermana y todos los nietos de mi padre. Este año, aunque mi padre estaba muy delicado de salud, se sentó y sonrió para tomar la foto en grupo. Estar con su familia, volver a mirar todas nuestras fotos en grupo y admirar cuánto habían crecido los niños es lo que más alegraba a mi padre. Después de que tomamos la foto en grupo, pidió que lo lleváramos a la casa. Había gastado hasta su última gota de energía para ese día, pero lo hizo con una sonrisa.*

*Después de que falleció mi padre, fui a la casa de mis padres y recogí todas las fotos en grupo que nos habíamos tomado en los días de Acción de Gracias durante todos los años. Luego del entierro de mi padre, mi familia y amigos se reunieron en mi casa para festejar la vida que vivió. Yo había colocado los marcos de fotos por toda la casa, y a mi familia y a mí nos provocó una sensación de paz interior saber que habíamos cumplido uno de sus mayores deseos: mantener junta y unida a nuestra familia durante las fiestas. En retrospectiva, puedo revivir esos momentos a través de estas fotos y recordar todos los días de Acción de Gracias y Navidades que pasamos con mi padre. Seguiré tomando estas fotos durante cada fiesta, porque algún día esto será algo que pueden mirar y atesorar para siempre mis hijos y los hijos de mis hijos."*



## Cómo Sobrevivir las Fiestas Después de una Pérdida



**Practique autoamor:** lo mejor que puede hacer durante las fiestas es tratarse con cariño. Honrarse a sí mismo, sus necesidades y sus sentimientos, quizás sea todo lo que puede lograr ahora mismo. No sea víctima de la creencia que usted debe sentirse de cierta manera o hacer ciertas cosas para que sus fiestas sean "normales". Descanse y aliméntese como necesita, y no se encargue de más de lo que pueda manejar.

**Pida y acepte ayuda:** la temporada de fiestas no es el momento para crear la ilusión de fortaleza e independencia cuando está intentando sobrellevar la pena profunda de una muerte. Necesitará la ayuda y el apoyo de otros para superar la pérdida. No se avergüence de buscar apoyo. Exprésese. Otros no sabrán qué decir ni qué hacer a menos que usted les diga lo que más lo ayudaría. Las personas por lo general se alegran de ayudar a sus seres amados. Si desea hablar sobre lo que está pasando, o solo si necesita alguien que sea un pañito de lágrimas, dígaselo a sus familiares.

**Find support:** Finding those people you can talk to and share your feelings with is key. Friends and relatives can be a great support during times of grief. Most of us cope best with tough times with someone to walk with us in our pain.

**Busque apoyo:** es esencial encontrar personas con quienes pueda hablar y compartir sus sentimientos. Los amigos y familiares pueden ser un gran apoyo durante los momentos de duelo. La mayoría de nosotros sobrellevamos mejor los momentos difíciles con alguien que nos acompañe en nuestro dolor.

**Ayuda a los necesitados:** apoyar a otra persona que necesite ayuda sirve para cambiar el enfoque de su duelo personal. A la mayoría de las personas les gusta ayudar a otros con algo, ya sea grande o pequeño, durante la temporada de fiestas. Encontrar la manera de ayudar a otro familiar o amigo, ofrecerse como voluntario en una entidad benéfica favorita o dar una donación para una causa importante para usted, puede ser la catarsis para cicatrizar sus heridas.

**Mantenerse presente:** es natural aislarse y sentirse solo en su duelo, pero no prive a sus hijos, cónyuge u otros seres queridos de su presencia. Estar presente con sus seres amados y participar en las tradiciones festivas con ellos puede alentarlo y ayudarlo a comenzar a mejorarse.

## Crea Nuevas Tradiciones

Si festejar parece demasiado difícil, puede decidir minimizar las fiestas. Tenga un plan A y un plan B. Si una cena con familiares y amigos no parece lo correcto, el plan B puede ser una película que les gustaba a ambos, un álbum de fotos que mirar o un lugar especial a donde iban juntos.

Muchas veces, mientras más intente recrear el pasado, más aumentará su dolor. Usted debe decidir qué es lo correcto para usted, y hacerlo. Recuerde que no hay manera correcta ni incorrecta de sobrellevar el duelo durante las fiestas. Cambiar las tradiciones puede ser liberador y satisfactorio.

Recuerde que lo superará. Es muy natural sentir que tal vez nunca gozará las fiestas de nuevo o sentirse culpable al divertirse. Con el tiempo, la mayoría de las personas pueden encontrar de nuevo el significado por medio de tradiciones y enseñarse a sí mismas a disfrutar cada día. La muerte nos enseña que cada día de la vida es preciado. Ya sea que cree nuevas tradiciones o continúe con las mismas tradiciones familiares para conmemorar a su ser querido, un nuevo tipo de espíritu festivo crecerá en su interior. El mejor regalo que podemos darnos es vivir a plenitud.

