

Bereavement Newsletter

Inside This Newsletter

Page

The Holidays During the Spring Time	2
How to Live During the Holidays in a New Way After a Loss of Our Loved One	3
Easter and the Jewish Passover	4
Mother's Day	5
Creating New Traditions	6

Dentro de Éste Boletín

Página

Los Días de Fiesta Durante la Primavera	7
Cómo Vivir las Fiestas de un Modo Después de una Pérdida	8
La Pascua de Resurrección y la Pascua Judía	9
El Día de las Madres	10
Crear Nuevas Tradiciones	11

Passages



The Holidays During the Spring Time

Spring represents new life. This is symbolic to the new life that is to come, following the difficult winter of our sorrow. When a loved one goes, there are many changes and adjustments that need to be made, and it "all hurts". It is a pain that feels like an open wound; however, with much love and proper care, that wound can heal with time. It is a process that needs to be done and hopefully not put off. Taking care of one's self is not selfish, it is the most important thing to do. That is what our loved ones want for us.

Holidays signal the passing of time in our lives and are special moments shared with our loved ones. For those of us who have lost a loved one, they can be events charged with memories, where we face many feelings that are difficult to deal with.

For the person who took care of the patient, as well as for the family, these days can be filled with mixed emotions remembering wonderful times spent with your parted as well as being reminded of their painful absence. Holidays such as Father's Day, Mother's Day, birthdays, Easter and Passover can bring about feelings of sadness and loneliness and call for the need of support.



There are several ways in which we can "prepare" for the holidays:

- Start by reviewing the holidays coming up, and take note of the holidays that are most difficult for you to face. Which are the holidays that have a greater significance? Which are the holidays in which the absence of our loved one will be felt with greater intensity?
- Next, it is necessary to decide how we want to spend the holidays. These days can be very difficult, so it is important to avoid the inclination of withdrawing and staying alone. Certainly, there are cases where having alone time can sometimes be a good idea. It is ultimately up to the person grieving, but should be part of a decision-making process.
- Preparing simple rituals may also be helpful. For example, lighting a candle next to the picture of our loved one, going to the cemetery, going to church or the synagogue and bringing flowers in his/her name, helping someone who is in need by accompanying and listening to him/her. We can do any of these things in the name of our loved one.
- Spending time and creating new memories with those closest to us is a good way to spend these often-challenging times. Preparing a meal including some of our deceased loved one's favorite foods can be very therapeutic and bring you closer to those closest to you.

How to Live During the Holidays in a New Way, After a Loss of Our Loved One

LOOK FOR SUPPORT - It is important to decide with whom we want to share this time. For most people, it is helpful to have someone to accompany them, someone that will offer them support. Friends, family members, people in our community of faith, can provide us with the support that we need in order to overcome these difficult moments. There are several support groups available. You can join a support group in a hospital, church or organization such as the Children's Bereavement Center who has support groups for groups of all ages. OpusCare of South Florida also has a bereavement program to provide support to care givers up to one year after the patient has passed.

TAKE CARE OF ONESELF - It is important to take care of oneself—to attend to our needs and our feelings, rest and eat well, take on manageable tasks. We cannot demand more from ourselves than we can handle. We must remain true to ourselves and try not to measure up to the demands of others or feel the need to make it look as if all is "normal."

TO ASK FOR AND ACCEPT HELP - The holidays are a time to speak clearly and let others know our wishes and our needs. This is not a time to pretend that we are strong and independent when deep in our hearts we are carrying the pain of the loss of a loved one.

TO HELP THOSE IN NEED - Helping someone in need is a beautiful way to honor the memory of a loved one. Some examples can be helping a family member, a friend or an organization; helping someone can be as simple as calling or visiting someone to listen and accompany him/her. A donation in honor of our loved one to a charity or an organization that was important him/her is also great way to help those in need while honoring your loved one.

PRAY - For some, prayer can be a very significant way of healing. The ability to communicate with God about what we carry in our hearts, that of which we sometimes are unable to share with others, is a start to heal the wounds.

Easter and the Jewish Passover

As we know, the 40 days before Easter are what constitutes the season of Lent. Lent commemorates the Passion and Death of Jesus and it culminates with the celebration of Easter. Holy Week, the last week of Lent, focuses on the Passion and Death of Jesus.

On the other hand, the celebration of the Jewish Passover is the celebration of the liberation of the Jewish people.

These celebrations can have a strong impact on someone who has lost a loved one; therefore, it is important that each family or person know beforehand if they feel able and willing to partake in the celebration of these holidays with their families. Both, Easter and the Jewish Passover, offer a message of peace and hope that is important to take with us, especially when dealing with grief.

"It is very difficult for me. I feel like I am pulling my husband of 51 years, out of my life. So many papers to take care of, selling the car... And my children wanting to do the best for me, bought me a new refrigerator, a new stove, new clothes and dishwasher. And they took all that my husband and I had bought, when we moved to this house."

Mother's Day

"This last Mother's Day, was the last one we celebrated with mom. She was slowly declining, and we had the feeling that it could be the last time that we would celebrate with her this day. Mom as always, smiled and participated in everything. We were all there, including her grandchildren and great-grandchildren. After a while she asked to be taken to her room, because she felt tired.

After mom passed away, I spent a good time organizing her pictures and the family pictures as well, so we will all have something to remember her by. The memory of her beautiful smile. Of that smile that accompanied us all our lives. That smile which carried so much strength, so much fortitude, so much love. And every year, on Mother's Day, we gather and we have a meal with the dishes she loved the most. And we remember her and we celebrate her, giving thanks to God for having given us such a special and beautiful gift."



Creating New Traditions

When the loss of a loved one has recently occurred, it is oftentimes helpful to think of an alternative way we can celebrate these holidays. Sometimes it may be too soon to share a meal with family and friends, but there are other alternatives to revel. For example, a family can gather to watch a movie together, visit a special place they use to frequent together, or view family albums.

Sometimes, when one tries to recreate the past, the pain becomes deeper. It is important to remember that there is not a correct or incorrect way to celebrate the holidays. One may think holidays will never be celebrated the same way or feel a sense of guilt when they realize they're having fun. The loss of a loved one leaves a mark on one's life, but day by day the wound heals and a new meaning can be found that allows her/him to enjoy life once again.

Death teaches us that life is a gift. One way or another, by creating new traditions or keeping the old, the spirit of your loved one is always with you as a gift in your life. Saint John Chrysostom says: "Those whom we love and we lose, are not where they were before. They are wherever we are."



Pasajes



Los Días de Fiesta Durante la Primavera

Cuando un ser querido se va, hay muchos cambios, muchos ajustes que hay que hacer en la vida. Y todo "duele". Es un dolor que se asemeja a una herida que está abierta. Con mucho amor y cuidado esa herida se sanará. Pero requiere tiempo y cuidado...requiere "trabajo". Es así. No es egoísta el cuidarse. Es importante. Eso es lo que el ser querido quiere para la persona que ama.

Los días van pasando y llegan los días de fiesta. Y las fiestas marcan el paso del tiempo en la vida. Son momentos en los cuales compartimos con nuestros seres queridos. Para el que ha perdido un ser querido pueden ser momentos cargados de recuerdos, donde pueden aflorar muchos sentimientos a veces difíciles de manejar.

Para el familiar que cuido al enfermo, al igual que para el resto de la familia, estos días pueden traer una mezcla de emociones, reavivando el dolor de la ausencia del ser querido. ... el Día del Padre, Día de la Madre, Pascua de Resurrección...Estas fiestas quizás nos traen un profundo sentimiento de tristeza y soledad, la necesidad de tener apoyo.

Conviene tomar un poco de tiempo para "prepararse" para estas fiestas. Podemos empezar por revisar las fiestas que se aproximan y marcar aquellas que anticipamos serán mas difíciles. ¿Cuáles son las fiestas que tienen mayor significado? ¿Cuáles son las fiestas en las que se sentirá la ausencia con mayor intensidad?

Sera necesario entonces decidir cómo queremos pasar esas fiestas y con quien. Por más difícil que sea, será bueno evitar la tentación del aislamiento. Aunque no está mal pasar un rato solo, si así se desea.

Puede ayudar el tener un pequeño ritual, puede ser algo tan sencillo como encender una vela junto a la foto de nuestro ser querido, ir al cementerio, a la Iglesia o Sinagoga para colocar flores en su nombre, ayudar a alguien que lo necesita compartiendo comida o acompañando y escuchando a alguien que lo necesita, en nombre de nuestro ser querido.

Otra opción es pasar un rato con personas allegadas a uno. Quizá tener una comida en la que se sirvan algunos de los platos favoritos de nuestro ser querido.

La primavera nos habla de vida nueva. Quizá esa pueda ser una metáfora de la vida nueva que está por venir. La vida nueva que sigue al duro invierno de nuestro dolor.

Cómo Vivir las Fiestas de un Modo Después de una Perdida

BUSCAR APOYO - Decidir con quién uno quiere compartir este momento. Para la mayoría de las personas, el tener alguien que nos陪伴e, que nos apoye, puede ser de gran ayuda. Amistades, familiares, personas de nuestra comunidad de fe pueden servir de gran apoyo en estos momentos difíciles. Personas que nos escuchen, que nos ayuden a procesar este momento. Quizá unirse a algún grupo de apoyo en algún hospital, Iglesia u organizaciones como el Children's Bereavement Center que tiene grupos de apoyo para adultos y jóvenes. OpusCare of South Florida tiene también un programa de duelo de un año de duración para apoyar a los que han cuidado a pacientes de OCSF.

CUIDARSE - Es importante cuidarse uno con cariño... atender a nuestras necesidades, sentimientos. Descansar, alimentarse, involucrarse solo en lo que uno pueda manejar. No exigirse de acuerdo a las expectaciones de otros, como la expectación de sentirse o de actuar de cierta manera, o de hacer ciertas cosas para que las fiestas sean "normales".

PEDIR Y ACEPTAR AYUDA - La celebración de las fiestas no es el momento para pretender ser fuertes e independientes, cuando se está llevando por dentro el dolor profundo de una perdida. Es momento de hablar claro y manifestar tus deseos y necesidades.

AYUDAR A LOS NECESITADOS - Ayudar a alguien que está en necesidad, es una manera muy bonita de honrar la memoria de nuestro ser querido. Ya sea ayudando a un familiar o una amistad o a una organización de ayuda. Puede ser tan sencillo como llamar a una persona o visitarla para escucharla y acompañarla. O llevarle comida preparada. O donar dinero en memoria de nuestro ser querido a una organización de ayuda a personas que nuestro ser querido guardaba en su corazón.

ORAR - La oración puede ser para algunas personas un medio muy importante de sanación. Comunicarse con Dios acerca de lo que llevamos en el corazón, aquello que quizás no somos capaces de comunicar a otros, puede ser una manera de empezar a sanar las heridas.

La Pascua de Resurrección y la Pascua Judía

Como sabemos, los 40 días que preceden a la Pascua de Resurrección constituyen lo que se llama la Cuaresma. La Cuaresma conmemora la Pasión y Muerte de Jesus y culmina con la celebración de la resurrección de Jesus – la Pascua de Resurrección. La Semana Santa- la última semana de la Cuaresma - se enfoca de modo particular en la Pasión y muerte de Jesus.

Por otro lado, la celebración de la Pascua Judía es la celebración de la liberación del pueblo judío.

Estas celebraciones pueden tener un fuerte impacto en la persona que ha perdido a un ser querido, por lo que será importante que cada familia o persona anticipa a medida que estas fiestas se acercan y en la medida de sus posibilidades, lo que es posible o deseable en cuanto a participar en estas celebraciones.

Por otro lado, es bueno recordar que tanto la Pascua de Resurrección como la celebración de la Pascua Judía nos traen mensajes de paz y esperanza.

"Es muy difícil para mi. Siento como que estoy sacando a mi esposo de 51 años de casados de mi vida. Tantos papeles que hay que llenar, vender el carro... Y mis hijos queriendo lo mejor para mí, me compraron todo nuevo: refrigerador, cocina, lavadora de ropa y de platos. Se llevaron todo lo que mi esposo y yo habíamos comprado cuando nos mudamos a esta casa".

El Día de las Madres

"El pasado Día de la Madre fue el último que compartimos con mama... Su salud iba declinando poco a poco y teníamos el presentimiento que este podía ser la última vez que celebraríamos con ella este día. Ella, como siempre lo había hecho, sonreía y participaba en todo. Se colocó para la foto de familia, siempre sonriendo. Todos estábamos allí, incluyendo sus nietos y dos bisnietos. Después de un rato, pidió que la lleváramos a su cuarto porque se sentía muy cansada.

Después de que falleciera mama, pase un buen tiempo recogiendo fotos de ella y la familia, para que todos tuviéramos ese recuerdo de ella. De esa sonrisa que siempre nos acompañó en la vida. Esa sonrisa que escondía tanto valor, tanta fortaleza, tanto amor. Y cada año, en el Día de la Madre, nos reunimos y tenemos una comida con los platos que a ella le gustaban. Y la recordamos y la celebramos dándole gracias a Dios por habernos dado este regalo tan grande y tan bello en nuestras vidas".



Crear Nuevas Tradiciones

Cuando la pérdida de un ser querido es reciente, quizá ayude el pensar en modos alternativos de recordar las fiestas. Pudiera ser que una cena con familiares y amistades no sea lo más adecuado, pero quizá se pueda pensar en ver una película que les gustaba a ambos, o ir a un lugar especial al que iban juntos, o pasar un rato mirando el álbum de fotos.

Pudiera ser que mientras más uno se empeñe en recrear el pasado, el dolor sea más grande. Será bueno recordar que no hay modo correcto o incorrecto de celebrar las fiestas.

Quizá sienta que nunca más gozará de las fiestas como lo hacía antes, o que se sienta culpable si se divierte. La partida de un ser querido deja una huella profunda en nuestras vidas, pero día a día esa herida se va sanando y se puede encontrar un nuevo significado que le permita disfrutar de la vida de cada día. La muerte nos enseña que cada día de la vida es un regalo. De un modo u otro – creando nuevas tradiciones o continuando con las mismas - el espíritu de su ser querido estará presente, como un don, un regalo en nuestra vida." Dice San Juan Crisóstomo: "Aquellos que amamos y perdemos, no están más donde estaban. Están en cualquier lugar en que nos encontremos".



