

Elaborado  
por  
miembros  
del NACG



# Recursos para la temporada festiva

Apoyando a los niños que están en duelo durante la temporada de  
celebraciones familiares



## Una Temporada Dedicada a la Familia

El periodo que empieza con el Día de Acción de Gracias y se extiende hasta el Día de los Reyes Magos es conocido como la “temporada de celebraciones familiares”. Durante este periodo del año, independientemente de las festividades, la religión o la cultura que celebremos todo se centra en la familia. Con esto, también hay un énfasis en la ausencia que notamos en la mesa durante nuestras reuniones. Es fundamental reconocer y honrar nuestras tradiciones y familia, mientras recordamos las relaciones y memorias de aquellos que han muerto.



La “temporada de celebraciones familiares” brinda la oportunidad de recordar a quienes han sido importantes para nosotros. También nos da la posibilidad, como familia, de elegir qué tradiciones mantener, cuáles dejar atrás y considerar nuevas tradiciones que rindan homenaje al pasado mientras se avanza hacia el futuro.

Este recurso para la temporada festiva ofrece sugerencias e inspiración para que las familias rindan homenaje a sus personas que han muerto.

Mientras tu familia se reúne alrededor de la mesa, es un buen momento para hablar de lo que cada uno ha recibido individual y colectivamente de la persona que murió. Los animamos a compartir conversaciones e incorporar actividades relacionadas con su persona a lo largo de la temporada.

Acompaña al NACG mientras, juntos, honramos la “temporada de celebraciones familiares.”



## Consejos para la Temporada Festiva

### **Reconozcan que todas las emociones son normales**

Los niños pueden sentir diferentes emociones cuando piensen en la persona que ha muerto. Asegúrale a el niño que es normal sentir cualquier emoción que tengan.

### **Expresen como se sienten**

Permite que los niños expresen todas sus emociones, ya sea tristeza, dolor, frustración, enojo o cualquier otra emoción que sientan. Evita minimizar lo que sienten o tratar de ver siempre el lado positivo. Por ejemplo, no digas algo como “Es importante recordar los buenos momentos con tu papá” porque eso puede hacer que el niño evite hablar de cosas difíciles.

### **Tengan expectativas realistas**

Las fiestas van a ser diferentes sin su persona. Haz solo lo que puedas y está bien cambiar la forma en la que celebran. No se pongan demasiada presión.

### **Cuida de ti mismo**

No te olvides de cuidar de ti mismo. Tómate un descanso, busca apoyo y reserva tiempo para ti. Recuerda que cuidarte primero te permite cuidar a los demás a tu alrededor.

### **Las Tradiciones**

Planea con anticipación. Pueden crear nuevas tradiciones o seguir con tradiciones pasadas para mantener esa conexión especial. Involucra a los niños en la creación de nuevas tradiciones. Decidan juntos qué tradiciones todavía les gustan, cuáles es hora de dejar atrás y qué tradiciones nuevas quieren comenzar.

### **Los Recuerdos**

Incluyan el recuerdo de su persona fallecida en sus celebraciones. Invita a los niños a hacer algo especial, como una tarjeta o un regalo, en honor a su persona. Decidan en familia dónde colocar estos objetos durante las festividades. Pueden ponerlos bajo el árbol, en la repisa de la chimenea o en la habitación de los niños. Algunos niños pueden querer llevar estos objetos al lugar donde descansa su persona que murió. Hay muchas maneras de recordar a su persona durante las festividades, ya sea cocinando su comida favorita, escuchando sus canciones preferidas o participando en sus tradiciones favoritas

### **Devolver a la comunidad**

Ayudar a otros puede ser terapéutico cuando estás pasando por un momento difícil. Piensa en dedicar tiempo como voluntario en una organización local sin fines de lucro o hacer una donación en memoria de su persona.

## Actividades para las Fiestas

### **Incorporen a su persona**

Pregúntales a los miembros de la familia cómo les gustaría incluir a la persona que murió en la “temporada de celebraciones familiares”. Esto puede significar agregar un retrato o un objeto personal a la decoración, poner una silla vacía en la mesa, mostrar su taza de café favorita o cualquier otro objeto que tenga un significado especial. Busquen maneras de honrar y recordar a su persona mientras atraviesan las fiestas.

### **Creen Velas de Recuerdo**

Compra velas cilíndricas y úsenlas para crear algo especial. Usen materiales de manualidades para decorar una vela de recuerdo. Consideren incluir palabras, frases escritas, o fotos de su persona. También pueden pegar fotos de toda la familia en la vela. Pueden elegir una manera especial de encender la vela para recordar a su persona.

### **Hagan un Libro de Collages**

Agrupar páginas en blanco con grapas para hacer un libro. Pide a cada miembro de la familia que cree su propio libro y puede incluir lo siguiente:

- Una Portada
- Un Título
- Cómo fue la última celebración festiva antes de que muriera su persona
- Cómo se imaginaron que sería esta celebración festiva
- Regalos que mi persona me dio (talentos, rasgos, intereses)
- El Futuro

Al final pueden compartir sus libros en familia.

### **Intercambien Regalos**

Si el intercambio de regalos es parte de sus celebraciones navideñas, consideren que cada miembro de la familia hable sobre un regalo que su persona les haya dado, esto lo pueden hacer antes de intercambiar regalos. “El regalo” podría haber sido algo tangible o algo más abstracto, como un momento compartido o una enseñanza invaluable.

# Conversaciones para la Temporada Festiva

## **Compartan un recuerdo**

Compartan un bonito recuerdo de su persona durante esta temporada.

## **Hablen sobre sus tradiciones**

¿Hay alguna costumbre que quieras cambiar en estas fiestas? ¿O alguna que prefieras mantener igual?

## **Hagan un “todo sobre sus persona”**

Coloca un cuaderno o diario en un lugar fácil de alcanzar para todos los miembros de la familia durante toda la temporada festiva. Inviten a todos a escribir, dibujar o pegar pensamientos y recuerdos sobre su persona que murió. Elijan un momento para compartir el libro entre ustedes.

## **“Recuerdan Cuando...”**

Coloca muchas fotos de su persona en una canasta. Reúne a la familia y tomen turnos compartiendo fotos y contando historias sobre su persona que murió.

## **Conversaciones para la Mesa**

A menudo, cuando las familias se reúnen durante esta temporada de festividades, compartir tiempo comiendo o las comidas en si ocupan un lugar central. Este también puede ser el momento en que más se note la ausencia de su persona. También puede ser el momento ideal para tener conversaciones maravillosas. Recorta las preguntas de la siguiente página y úsalas como punto de partida para tener diferentes conversaciones durante esta temporada festiva.

Preguntas adicionales que podrían considerar:

- Pensando el en pasado, ¿qué te llevas contigo de los momentos que pasaste con tu persona?
- ¿Qué lecciones aprendiste de ellos?
- ¿Qué te enseñaron?
- ¿Qué quieres recordar y conservar?
- ¿Cómo piensas que lo que hicieron afectará lo que hagas en tu futuro?
- ¿Qué te gustaría que las generaciones futuras supieran sobre tu persona que murió?

¿Cuál es tu recuerdo favorito de \_\_\_\_\_?

¿Cuál era su comida navideña favorita?

¿Qué solían hacer especialmente para las festividades?

¿En qué destacaban más que cualquier otra persona?

Si pudieras decirles algo ahora, ¿qué les dirías?

Si estuvieran aquí, ¿qué sería diferente?

¿Qué te gustaría que supieran de ti hoy?

¿Qué recordarás siempre acerca de ellos?

¿Quién en la familia tiene una personalidad similar a la suya?

¿Cuál fue el mejor momento que compartiste con ellos?

¿Cuál era su festividad o tradición navideña favorita?

¿Qué viajes o vacaciones recuerdas con ellos?

¿Puedes compartir alguna historia sobre ellos?

(Este puede ser un buen momento para hablar sobre comidas favoritas, platos y reliquias familiares que han sido pasado a través de las generaciones)

¿Cuál es tu parte favorita de la temporada festiva?

¿Qué es lo que menos te gusta de la temporada festiva?

¿Qué esperas con ilusión en esta temporada festiva?

¿Hay algo que temas o te preocupe durante las festividades?

¿Cuál será la tarea más difícil que tendrás que hacer durante las festividades sin tu persona?

¿Qué puedes hacer para sentirte cerca de tu persona en esta temporada festiva?

Hablen sobre una tradición navideña que les gustaría que la familia continúe.

Compartan un recuerdo navideño.

**\*Declaración de Género Inclusivo:** En el contexto de este documento, la utilización del término 'niños' abarca tanto a niños como a niñas, así como a cualquier otra identidad de género o expresión de género que se encuentre dentro del espectro de la niñez. Esta elección de lenguaje está destinada a promover la inclusión y el respeto hacia la diversidad de identidades de género y géneros no binarios.

*El equipo de la Alianza Nacional para el Duelo Infantil desea expresar su agradecimiento a las siguientes organizaciones e individuos que contribuyeron con ideas y/o actividades para este conjunto de herramientas: (Ordenado alfabéticamente según el apellido)*

*C. Michael Bowman, PhD, MD, Professor Emeritus, Med Univ S Carolina*

*Nancy Carst, LISW-S, CT, Akron Children's Hospital*

*Colleen Cherry, MS CCLS, CIMI, PlayWell Child Life Services*

*Leigh Ann Darty, LCSW, Rainbow Kidz of Hospice and Palliative Care of Iredell County*

*Pamela Gabbay, Ed.D, FT, The Satori Group*

*Peggy Galimberti, LMSW, ACSW, Ele's Place*

*Cindi Gray, LCSW, Hospice of Santa Cruz County*

*Marian Mankin, LCSW, Bo's Place*

*David Schonfeld, MD, FAAP, Coalition to Support Grieving Students*

*Peter Willig, LMFT, FT, Children's Bereavement Center*

*Derechos de autor © 2023 por la Alianza Nacional para el Duelo Infantil. Todos los derechos reservados. Este conjunto de herramientas fue lanzado por primera vez en 2017 y ha sido actualizado más recientemente en 2023. Puedes citar, enlazar, republicar o traducir este artículo en su totalidad, siempre y cuando otorgues crédito a la NACG y añadas un enlace activo de regreso al sitio web de la NACG en [nacg.org](http://nacg.org).*

