

Aflicción, pérdida y nuevas tradiciones durante la temporada navideña

La pandemia de COVID-19 ha cambiado nuestro estilo de vida. Con el cambio de estación y mientras el clima se hace más frío, es más difícil tener contacto con la gente que queremos. Esta temporada navideña se verá diferente para las familias de Wisconsin; mucha gente puede experimentar aflicción y pérdida. Ya sea la pérdida de un ser querido, aflicción por no poder ver a los familiares o la pérdida de la normalidad y las tradiciones, hacer frente a estos sentimientos puede ser todo un reto.

¿Qué es la aflicción?

La aflicción es la respuesta normal y natural ante la pérdida de alguien o de algo importante para usted. Es parte natural de la vida y puede ocurrir con cualquier tipo de pérdida.

Todos experimentan y expresan el dolor de manera diferente. Algunas reacciones comunes son:

- Sentirse vacío y entumecido, como si estuviera en estado de choque
- Respuestas físicas como náusea, problemas para respirar, llanto, confusión, falta de energía, boca seca o cambios en los patrones de sueño y alimentación
- Enojo ante una situación, una persona o en general
- Culpa por lo que hizo o no hizo
- Retraimiento de la familia, amigos y actividades usuales
- Dificultades para centrarse, trabajar o tomar decisiones
- Preguntas sobre la fe o la espiritualidad; cuestionamientos al significado, el valor y el propósito que usted encuentra en la vida

Cómo hacer frente a la aflicción

- Exprese sus necesidades. Está bien hacerle saber a la gente lo que ayuda y lo que no ayuda en este momento.
- Ayude a alguien más. Puede ser útil ofrecerse de voluntario o hacer un donativo a una causa favorita en memoria de lo que ha perdido.
- Dese tiempo. No hay un tiempo establecido para terminar con la aflicción, pero a veces con el tiempo la aflicción se hace más leve y cambia. Con el tiempo, la temporada navideña será más fácil de manejar.
- Sea consciente de sus sentimientos. Dese permiso de lamentarse y de sentirse triste. Identifique lo que ha perdido.
- Nombre sus fortalezas y sus habilidades para hacer frente. Considere otras épocas de pérdida que ha experimentado. ¿Qué hizo para ayudarse a salir adelante? ¿A qué habilidades puede recurrir ahora?
- Manténgase conectado El distanciamiento social no tiene que impedirle recibir apoyo. Use llamadas telefónicas, mensajes de texto, chats en video y medios sociales para mantenerse en contacto con familiares y amigos que sean positivos y brinden apoyo. Busque a quienes estén en situaciones similares.
- Limite las noticias que recibe. Dedicar demasiado tiempo leyendo o escuchando las noticias sobre la pandemia de COVID-19 puede ocasionar que se concentre intensamente en lo que ha perdido, así como un aumento en la ansiedad.
- Reflexione en su recorrido. Su pérdida no define su experiencia completa. Considere algunos de sus buenos recuerdos y el panorama completo.

Dónde buscar apoyo

Recuerde que cada persona (y cada familia) vive su aflicción de manera diferente. Buscar a otros por apoyo puede ser útil en el proceso de aflicción.

- Los servicios de consejería y apoyo pueden ser una guía para resolver algunos de los retos de la aflicción. Los profesionales pueden brindar consejería y el apoyo para la aflicción.
- A menudo hay disponibles grupos de apoyo para la aflicción y permiten que los participantes se apoyen unos a otros.
- Si desea más información sobre estos tipos de recursos la tiene disponible en [Resilient Wisconsin](#).

Ayude a alguien que sufre aflicción

Cuando ayude a alguien que sufre aflicción, utilice estas estrategias:

- **Escuche:** Esté presente y ponga atención a la persona. Permita que se sienta escuchada.
- **Acepte todos los sentimientos:** Dé espacio a la persona para expresar sus sentimientos, tanto malos como buenos.
- **Ofrezca esperanza:** Ofrezca esperanza con respeto, más que ayudarles a que dejen de sentir sus emociones.
- **Respete las necesidades individuales:** Respete que todos experimentamos la aflicción y la pérdida de manera diferente y que tenemos necesidades diferentes al sufrir aflicción.
- **Evite los clichés:** Evite decir “Todo pasa por una razón”, “Dios los necesitaba” y otras frases estándar. Aunque esto pudiera consolarlo a usted, tal vez no lo haga a la persona que sufre aflicción.
- **Entienda y acepte las perspectivas culturales/religiosas:** No imponga su fe en ellos si ellos no la comparten.
- **Cuando ofrezca ayuda, sea específico. Puede preguntar:** ¿Qué día puedo dejarte de cenar? ¿Te serviría tener compañía en este momento? ¿Tienes alguna cita próxima a la que te pueda llevar?
- **Ayude a la persona a retomar poco a poco sus actividades.** Al inicio pueden negarse, pero siga tratando de incluirlos en las actividades.

- **Después de un tiempo, compruebe cómo está.** A veces, los seres queridos se ocupan con diversas tareas relacionadas con la muerte de alguien y no sufren aflicción de inmediato. Considere buscarlos aun cuando ya haya transcurrido un tiempo.

Cree nuevas tradiciones navideñas

Los sentimientos de aflicción y pérdida pueden tener una intensidad particular durante la temporada navideña. Nuestras pérdidas y la pandemia de COVID-19 pueden impedir que practiquemos tradiciones de mucho tiempo. Podemos darnos permiso de lamentar nuestras pérdidas aunque también podemos crear algo nuevo. Las nuevas tradiciones navideñas pueden ayudar a nuestra sanación y aumentar el bienestar mental.

Estas son algunas maneras como todavía puede honrar las tradiciones en esta temporada.

- En lugar de reunirse alrededor de una mesa, comparta la misma comida mientras se conecta de modo virtual.
- Abra los regalos por teléfono o computadora.
- Prepare bolsas con regalitos para que la gente las tome de su puerta o envíelas por correo.
- Organice un día festivo “de cabeza” u “opuesto”. ¡Sea creativo!
- Miren juntos una película especial por chat con video.
- Prepare un diario en audio o visual de amigos y familiares cantando canciones favoritas o compartiendo recuerdos de Navidad.
- Entreviste por teléfono a miembros de la familia o de manera virtual para recopilar historias familiares, recursos o tradiciones, en papel o en video. Revise esta [lista de preguntas](#) de StoryCorp para buscar ideas.
- Disfrute una noche de juegos virtuales de trivia navideña

- Organice un conjunto de colorear, donde todos coloreen un dibujo navideño y voten por su favorito.

Si decide salir de su casa, manténgase por lo menos a 6 pies de distancia y use una mascarilla. Todas las actividades en persona tienen un riesgo.

Recursos de ayuda

Las siguientes líneas directas son gratuitas, confidenciales y disponibles 24/7

United Way 211 – Marque 211 para conectarse con los servicios sociales y apoyos locales

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso en el Consumo de Sustancias (SAMHSA) Línea directa nacional 1-800-662-HELP (4357) – servicio de tratamiento, recomendación e información para personas y familias que enfrentan trastornos mentales y/o por consumo de sustancias

Línea de crisis para veteranos 1-800-273-TALK (8255) o chat para crisis – texto: 8388255

Línea Nacional de Prevención de Suicidios 1-800-273-8255

Conozca más sobre la seguridad durante las celebraciones de la temporada navideña

Use la Herramienta de Decisiones para Personas y Familias del Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin

Ayude a los jóvenes a enfrentar el cambio y la pérdida

Adaptado de:

What is Grief (¿Qué es la aflicción?) (2020) National Hospice and Palliative Care Organization. Recuperado el 17 de septiembre de 2020, de <https://www.nhpco.org/patients-and-caregivers/grief-and-loss/the-grief-experience/what-is-grief/>

Apoyo para la aflicción. (2020) National Hospice and Palliative Care Organization. Recuperado el 21 de septiembre de 2020 de <https://www.nhpco.org/patients-and-caregivers/grief-and-loss/grief-support/>

Supporting Someone Who is Grieving (Apoyo para alguien que sufre aflicción). (n.d.) National Hospice and Palliative Care Organization. Recuperado el 21 de septiembre de 2020 de https://www.nhpco.org/wp-content/uploads/2019/04/Supporting_Someone_Who_is_Grieving.pdf
