

ACTIVIDADES CONMEMORATIVAS PARA LA TEMPORADA DE FIESTAS E INVIERNO



Charla de Duelo



Velas de Homenaje



Cadena de Memorias



Corazones de Alegría



Contribuir



Dedicación Donación



Frasco de Gritud



Caja de Recuerdos



Ceremonia de Velas

ACTIVIDADES CONMEMORATIVAS PARA LA TEMPORADA DE FIESTAS E INVIERNO



Charla de Duelo

Hablar del duelo durante las fiestas de invierno es difícil. Para apoyar estas conversaciones, le invitamos a utilizar las preguntas de «Charla de Duelo - Edición de Invierno» para reflexionar y compartir en familia. Pueden hacerlo en una sola sesión o a lo largo de varias semanas, eligiendo algunas preguntas cada vez.



Corazones de Alegría

Cree y decore corazones de arcilla o piedras lisas. Escriba mensajes de esperanza, alegría y ánimo. Coloque estas afirmaciones en su casa, en el vecindario o fuera de casa para difundir el buen ánimo en esta temporada. Guarde uno en el bolsillo como recordatorio de que, aunque se hayan ido, nunca serán olvidados.



Frasco de Gratitud

Busca un frasco y déjaselo fuera durante toda la temporada. Anime a los miembros de la familia y a los visitantes a pensar y anotar los «regalos» que recibieron de la persona fallecida. Recordatorio: los regalos también pueden ser cosas que hemos aprendido o sentido. Ejemplo: Me enseñó a hacer las mejores galletas caseras.



Velas de Homenaje

Para crear velas de homenaje se puede utilizar pergamino, una vela a pilas, rotuladores y cinta adhesiva. Considere la posibilidad de escribir el nombre de la persona o un mensaje en la vitela. Junte los dos extremos para formar un tubo y péguelo con cinta adhesiva. Coloque la vela a pilas en el interior y utilícela para crear un lugar para recordar juntos.



Contribuir

Ofrezca su tiempo o talento para apoyar una causa significativa para la persona fallecida. Cree una fundación o una beca en su nombre. O considere la posibilidad de encontrar un nuevo significado y propósito a su dolor compartiendo sus experiencias con otras personas afligidas.

ACTIVIDADES CONMEMORATIVAS PARA LA TEMPORADA DE FIESTAS E INVIERNO

CONTINUACIÓN



Busque una caja de pañuelos vacía y envuélvala en papel festivo o papel de manualidades decorado. Tenga cerca papeles pequeños y anime a los miembros de la familia y a las visitas a que escriban recuerdos especiales de la persona fallecida. Elija un momento para leer los recuerdos compartidos y recordarlos en familia.



Corte tiras finas de cartulina. Escriba recuerdos especiales en cada tira y fórmelas en bucles entrelazados creando una cadena que puede utilizarse como decoración. Continúe añadiendo tiras de recuerdos a lo largo de la temporada como una forma de reconocer la presencia continua de su persona y el impacto en su vida.



Considere la posibilidad de dedicar un donativo a una organización o causa en honor de la persona fallecida. Considere la opción de elegir una organización que fuera particularmente especial para su persona o una que haya sido significativa para usted durante su duelo. Hasta las pequeñas contribuciones tienen un gran impacto.



Busque una ceremonia con velas o una vigilia a la que asistir en recuerdo de la persona fallecida. Tenga en cuenta que todas las personas reunidas están recordando a una persona importante y comprenden sinceramente el dolor y la carga que trae durante esta estación. Recuerde que no está solo.