



*Cómo Ayudar
a un Padre en
Duelo Durante
las Fiestas*

por Gary y Laura House



*Our Hearts
Are Home*



"En todo tiempo ama el amigo, y el hermano nace para el tiempo de angustia."

–Proverbios 17:17

Aunque cada día es difícil para un padre en duelo, las fiestas pueden ser especialmente desafiantes y dolorosas. ¿Cómo puedes tú, como amigo o miembro de la familia, ayudar a tu ser querido en duelo durante esta temporada navideña?

Todo está en los pequeños detalles.

Lo que puede parecerle trivial a ti, puede significar mucho para un padre en duelo. Estas son algunas ideas basadas en nuestra propia experiencia, y la experiencia de otros padres. Esperamos que aquí encuentres ideas para ayudar a un amigo. Si tú eres un padre en duelo, quizás sería bueno compartir esto con las personas más cercanas a ti, para que sepan cómo ser de bendición para ti.

Envía una tarjeta de Navidad

- Elige la tarjeta sabiamente, siendo sensible a la situación. Los mensajes impresos a menudo parecen triviales y la carta familiar que normalmente incluyes, puede ser difícil de leer para ellos. En la tarjeta, reconoce la pérdida. Por ejemplo, "Estoy pensando y orando por tu familia en esta temporada. No puedo imaginar cuánto debes extrañar a Nathan."
- Si alguna vez pasó las fiestas con esta persona, tal vez puedas compartir un recuerdo especial acerca del hijo que ya no está. Estos son de los mejores regalos para un padre en duelo.

Ya que hablamos de tarjetas, considera enviar una cada mes, por lo menos durante un año o dos. ¡Es sorprendente lo mucho que puede bendecir este pequeño gesto a un padre en duelo!

Envía mensajes de texto

- Es fácil enviar un mensaje de texto corto varias veces durante esta temporada. Un mensaje como, "Sólo quiero que sepas que estoy pensando en tí." O si ves algo que te recuerde a su hijo, compártelo en tu texto.



Honra y recuerda al hijo.

- Compra una flor de Pascua de tu iglesia en memoria del hijo que ya no está y déjaselo saber a tu amigo. Después, entrégale la flor.
- ¿El hijo tenía algún interés especial o participaba de algún programa en el que podrías hacer una donación? Hazle saber a tu amigo que honraste a su hijo de esta forma.
- Hornea las galletas favoritas del hijo y compártelas con los trabajadores de emergencia locales en honor a él.
- Empaca una caja de regalos de "Operation Christmas Child" en memoria del hijo. Incluye un ítem que él/ella hubiera querido incluir.
- El nombre de un hijo puede ser recordado al financiar una biblioteca, un banco en el parque local, o un lugar público como una sección de la autopista local, etc.
- Dar una donación a la iglesia local o a la caridad en honor al hijo.
- ¿Conoces de alguna actividad que el hijo amaba? ¡Ve y realízala! Toma una fotografía y envía una nota o texto a tu amigo, dejándole saber que lo hiciste en memoria de él. Algunos ejemplos pueden incluir: ser voluntario en el refugio local, leer su libro favorito, visitar un lugar que amaba, etc.
- Donar a un fondo de becas en memoria del hijo.
- Pasar una mañana realizando buenas obras en tu ciudad en honor al hijo.

¡Lo que hagas para recordar y honrar al hijo de tu amigo será una bendición para él!



Otros Regalos para un Padre en Duelo



Adornos Especiales

- ¿Qué le interesaba al hijo? ¿Música? ¿Robótica? Compra un adorno que refleje ese interés y regáláselo a tu amigo.
- Haz un adorno. ¿Tienes una fotografía del hijo que murió? ¿Quizás un recuerdo del hijo y tu familia? Conviértelo en un adorno. Una simple búsqueda en internet te brindará instrucciones para crear algo significativo.

Regalos Personalizados

- Compra de recuerdo, una vela con el nombre del hijo. "En memoria de..." Compra velas flotantes adicionales e inclúyelas en el regalo.
- Escribe el nombre del hijo en el centro de un plato pequeño con marcadores indelebles. Luego escribe en los bordes palabras que usarías para describirlo. Hornea el plato para fijar la tinta y entrégaselo como regalo.
- Hay muchos websites que ofrecen placas personalizadas, campanas de viento, y otros ítems conmemorativos.



Recuerdos

- Algunos padres dicen que estos son los regalos más especiales — un regalo que representa un recuerdo que hayas creado con su familia o su hijo.
- Regálales una fotografía enmarcada de su hijo contigo o tu familia.
- Haz un álbum de recortes o digital con fotos de su hijo en actividades contigo o tu familia.
- Descarga a tu computadora videos que tengas de su hijo y envíaselos digitalmente a tu amigo. (¡Te daremos puntos extra por esto!)
- Dale a tu amigo un certificado de regalo para el restaurante favorito de su hijo o algún otro lugar del que él disfrutara.
- Crea un diario de memorias. Pide a los amigos de su hijo que te envíen sus historias con él y que escriban una dedicatoria. (¡Más puntos extra por esto!)
- Busca en internet "regalos conmemorativos" para más ideas.

Formas Adicionales de Ayudar Durante las Fiestas

- Hornea dulces de Navidad. Incluso podrías preguntar cuáles eran los favoritos de su hijo. Quizás tu amigo no tiene las fuerzas ni energía para hornearlos, pero apreciará el esfuerzo y tiempo invertido.
- No te sientas ofendido si planean saltarse las tradiciones Navideñas este año. Algunos padres en duelo encuentran confort en hacer las cosas de la forma en la que siempre las hicieron, pero para muchos, es muy doloroso y quizás necesitan un cambio. Apoya sus decisiones, incluso si no te resultan convenientes.
- Pregúntales si les gustaría ayudar a decorar la casa o si les gustaría que un amigo les acompañe a hacer las compras. O pregúntales si les gustaría darte su lista de compras, entonces tú haces las compras.
- Invita a tus amigos a eventos de Navidad, pero asegúrales que no hay problema alguno si no quieren ir. Ellos se sentirán amados por tu invitación y apreciarán tu comprensión si deciden no participar. Para padres en duelo, un evento puede sonar bien en la mañana, pero para el horario de inicio del evento, la angustia puede ser abrumadora de nuevo. El duelo es impredecible, y tal vez necesiten cambiar de parecer en el último momento. No deposites ningún tipo de expectativas en ellos, como que se encarguen de llevar un plato de comida, que se queden hasta el final de un evento, o participar de los juegos y actividades.
- Aprende a escuchar. Uno de los mayores regalos que un amigo puede dar a un padre en duelo es el saber escuchar. No des consejos, sólo "llora con los que lloran."
- Ora por tu amigo.

Para más recursos visita nuestro website OurHeartsAreHome.org



*Our Hearts
Are Home*

