



# Consejos navideños

Guía de Tradiciones Navideñas y Resoluciones de Año Nuevo

*Los padres en duelo pueden hallar consuelo si incluyen a sus hijos en su pensamiento y tradiciones navideñas. Se puede hacer esto de muchas maneras. Algunos padres notan que tanto sus tradiciones como su pensamiento cambian al pasar del tiempo. Integre la memoria de hijo a su Navidad en la manera que mejor le parezca.*

## Tradiciones Navideñas



### Celebre una ceremonia de velas.

- \* Alumbre una vela simbólica y comparta lo que piensa con sus seres queridos.
- \* Haga que cada persona de un grupo pequeño alumbre una vela, lea un poema o diga una oración y haga un momento de silencio.
- \* Alumbre cuatro velas simbólicas, una representando duelo, otra por valor, otra por recuerdos, y otra por amor.

### Cuelgue un calcetín navideño en honor de su bebé.

- \* Ponga notas o mensajes en un calcetín para su bebé y pida que otros contribuyan también. Léalos cuando usted quiera durante la época navideña.

### Aparte tiempo para visitar el cementerio.

- \* Cuelgue una corona, plante un árbol o adorne la tumba con luces o decoraciones.

### Dé regalos o pase tiempo con los necesitados durante la Navidad.

- \* Ayudar a los demás puede ser una experiencia de sanidad interior para usted.

### Haga angelitos de nieve.

- \* Haga angelitos de nieve en el cementerio, su patio de enfrente o un parque cercano. Si tiene otros hijos, ellos también disfrutarán de esta idea.

### Haga o compre un regalo especial para su hijo que sirva como recuerdo.

- \* Estos recuerdos pueden ser de ayuda al pasar de los años.

### Permita que sus hijos recuerden a sus hermanos de la manera que deseen.

- \* Deje que sus hijos hagan un dibujo especial o canten una canción para su hermanito o hermanita.

## Resoluciones de Año Nuevo



- \* Trataré de no imaginar el futuro sino vivir día a día.
- \* Me permitiré llorar a solas y con mis seres queridos.
- \* No apartaré a mi familia y amigos de mis pensamientos y sentimientos.
- \* Cuidaré mi salud. Un cuerpo enfermo sólo aumentará mis problemas. Beberé mucha agua, tomaré multivitaminas, descansaré (aunque no duerma) y haré ejercicio moderadamente. Ayudaré a mi cuerpo y mi mente a sanar.
- \* Compartiré mis sentimientos con amistades comprensivas y les permitiré que compartan conmigo. Me doy cuenta que cada vez que me preocupo del dolor de los demás estoy mejorando.

- \* Trataré de no esperar demasiada comprensión de aquellos que no han pasado por la misma experiencia.
- \* Seré considerado conmigo mismo, y valoraré mi salud, apariencia y mi tiempo a solas.
- \* Recordaré disfrutar de la vida, me lo debo a mí mismo.
- \* Trataré de ser más considerado con mi pareja, hijos y padres. Ellos también sufren y merecen mi ayuda.
- \* En honor de mi hijo, haré algo para ayudar a alguien más. Así mi hijo vivirá a través de mí.
- \* Escribiré un diario para ver mi progreso durante mi duelo.



Distribuido por California SIDS Program bajo fondos de California Department of Health Services, Maternal and Child Health Branch con permiso de © Children's Hospital of Wisconsin, Wisconsin Perspectives Vol. 15, No. 4, Diciembre 1996

California SIDS Program • 3164 Gold Camp Drive, Suite 220 • Rancho Cordova, CA 95670-6052  
916-266-SIDS (7437) • 800-369-SIDS (7437) • FAX 916-266-7439  
info@californiasids.com • www.californiasids.com