

mini-guide for families in grief

NOV-DEC

HOLIDAY HURDLES: *Navigating Grief* THROUGH THE SEASON

SCROLL FOR MORE



MAXCAREHOSPICE.COM

IMAGINE SITTING DOWN AT THE TABLE AND NOTICING THE EMPTY CHAIR. THE SILENCE CAN FEEL DEAFENING. YOU ARE NOT ALONE IN THIS EXPERIENCE. MANY FAMILIES CARRY THE SAME WEIGHT.

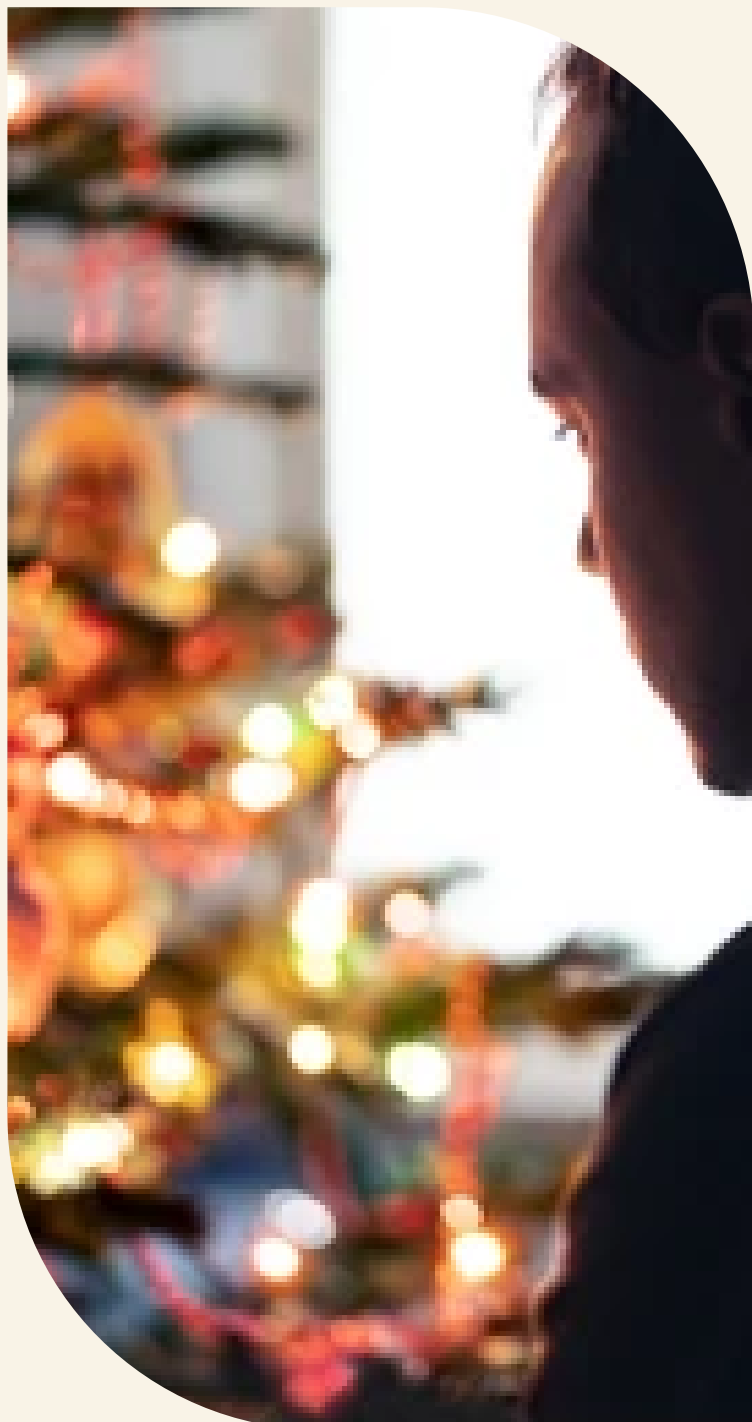


WAYS to Cope



- CREATE A REMEMBRANCE PLACE AT THE TABLE (CANDLE, FLOWER, OR PRAYER CARD).
 - INVITE EVERYONE TO SHARE ONE MEMORY OR WORD OF GRATITUDE.
 - SIMPLIFY: SHORTEN THE MEAL, CHANGE LOCATIONS, OR LET GO OF OLD TRADITIONS THIS YEAR.
 - PAUSE BEFORE THE MEAL TO PRAY: "LORD, THANK YOU FOR THE LOVE THAT REMAINS. HOLD CLOSE THE ONE WE MISS TODAY."
-

***"CHRISTMAS REMINDS US THAT LOVE CAME DOWN TO EARTH.
THAT LOVE STILL SURROUNDS US, EVEN WHEN WE GRIEVE."***



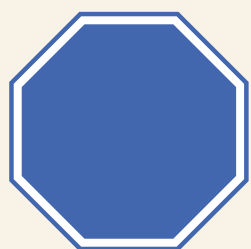
Coping

IDEAS

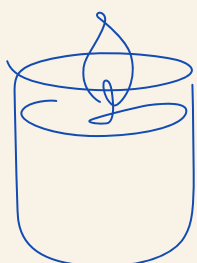
- HANG A SPECIAL ORNAMENT OR PHOTO ON THE TREE.
- LIGHT AN ADVENT CANDLE IN THEIR HONOR.
- DONATE A GIFT OR MEAL TO SOMEONE IN NEED IN THEIR MEMORY.
- CHOOSE ONLY THE GATHERINGS THAT NOURISH YOU.



Plan
AHEAD: CHOOSE WHAT YOU WILL AND WON'T DO.



Set
BOUNDARIES: IT'S OKAY TO SAY NO.



Honor
MEMORY: LIGHT CANDLES, COOK THEIR FAVORITE MEAL, OR WRITE THEM A HOLIDAY LETTER.



Lean on
FAITH: PRAYER AND SCRIPTURE CAN ANCHOR YOUR SPIRIT.



Seek
SUPPORT: HOSPICE, PARISH GROUPS, OR TRUSTED FRIENDS ARE HERE FOR YOU.

Quick Tear-out CHECKLIST

- ☐ DECIDE YOUR HOLIDAY SCHEDULE EARLY
- ☐ PREPARE ONE REMEMBRANCE RITUAL
- ☐ TELL FAMILY WHAT YOU CAN AND CANNOT DO
- ☐ KEEP ONE NEW TRADITION, RELEASE ONE OLD ONE
- ☐ ASK FOR SUPPORT IF GRIEF FEELS OVERWHELMING

Journaling *Page*

PROMPTS:

- "THE HARDEST PART OF THE HOLIDAYS FOR ME IS..."
- "ONE SMALL WAY I WILL HONOR MY LOVED ONE THIS SEASON IS..."
- "A TRADITION I WILL CHANGE OR SIMPLIFY THIS YEAR IS..."

Mini guía para familias en duelo

NOV-DEC

OBSTÁCULOS EN LAS FIESTAS: *Navegando el Duelo* DURANTE LA TEMPORADA

DESPLÁZATE PARA MÁS ↓

MAXCAREHOSPICE.COM

IMAGINE SITTING DOWN AT THE TABLE AND NOTICING THE EMPTY CHAIR. THE SILENCE CAN FEEL DEAFENING. YOU ARE NOT ALONE IN THIS EXPERIENCE. MANY FAMILIES CARRY THE SAME WEIGHT.



MANERAS *de Afrontarlo*



- CREA UN LUGAR DE RECUERDO EN LA MESA (VELA, FLOR O ESTAMPA DE ORACIÓN).
 - INVITA A TODOS A COMPARTIR UN RECUERDO O UNA PALABRA DE GRATITUD.
 - SIMPLIFICA: ACORTA LA COMIDA, CAMBIA DE LUGAR O DEJA DE LADO VIEJAS TRADICIONES ESTE AÑO.
 - HAZ UNA PAUSA ANTES DE LA COMIDA PARA REZAR: "SEÑOR, GRACIAS POR EL AMOR QUE PERMANECE. ABRAZA A QUIEN EXTRAÑAMOS HOY."
-

LA NAVIDAD NOS RECUERDA QUE EL AMOR BAJÓ A LA TIERRA. ESE AMOR AÚN NOS RODEA, INCLUSO EN EL DUELO.



Ideas **PARA AFRONTAR:**

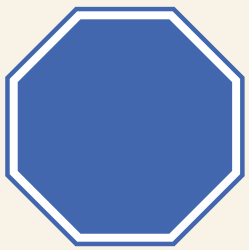
- COLOCA UN ADORNO O FOTO ESPECIAL EN EL ÁRBOL.
- ENCIENDE UNA VELA DE ADVIENTO EN SU HONOR.
- DONA UN REGALO O UNA COMIDA A ALGUIEN NECESITADO EN SU MEMORIA.
- ELIGE SOLO LAS REUNIONES QUE TE BRINDEN CONSUELO; DEJA DE LADO LO QUE RESULTE DEMASIADO PESADO.



Planifica con

ANTICIPACIÓN:

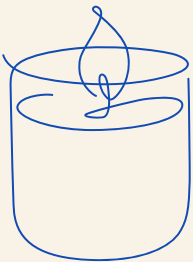
CHOOSE WHAT YOU WILL
AND WON'T DO.



Pon

LÍMITES:

ESTÁ BIEN DECIR QUE NO.



Honra la

MEMORIA:

ENCIENDE VELAS, COCINA SU
PLATO FAVORITO O ESCRÍBELE
UNA CARTA NAVIDEÑA.



Apóyate en

LA FE:

LA ORACIÓN Y LA PALABRA
PUEDEN SOSTENERTE.



Busca

APOYO:

HOSPICE, PARISH GROUPS,
OR TRUSTED FRIENDS ARE
HERE FOR YOU.

Lista *Rápida*

- ☐ DECIDE TU CALENDARIO DE FIESTAS CON ANTICIPACIÓN
 - ☐ PREPARA UN RITUAL DE RECUERDO
 - ☐ COMUNICA A TU FAMILIA LO QUE PUEDES Y NO PUEDES HACER
 - ☐ CONSERVA UNA TRADICIÓN NUEVA, SUELTA UNA ANTIGUA
 - ☐ PIDE AYUDA SI EL DOLOR SE VUELVE ABRUMADOR
-

Página de *Diario*

PREGUNTAS PARA ESCRIBIR:

- “LO MÁS DIFÍCIL DE LAS FIESTAS PARA MÍ ES...”
- “UNA MANERA PEQUEÑA EN QUE HONRARÉ A MI SER QUERIDO ESTA TEMPORADA ES...”
- “UNA TRADICIÓN QUE CAMBIARÉ O SIMPLIFICARÉ ESTE AÑO ES...”

hướng dẫn nhỏ dành cho các gia đình đang đau buồn — NOV-DEC

NHỮNG KHÓ KHĂN MÙA LỄ:
Vượt Qua Mọi Đau
TRONG MÙA LỄ HỘI

MAXCAREHOSPICE.COM

HÃY TƯỞNG TƯỢNG NGỒI VÀO BÀN ĂN VÀ NHẬN RA CHIẾC GHẾ TRỐNG. SỰ IM LẶNG CÓ THỂ THẬT NẶNG NỀ. BẠN KHÔNG ĐƠN ĐỘC NHIỀU GIA ĐÌNH CŨNG ĐANG MANG CÙNG NỖI BUỒN ẤY.



CÁCH ĐỂ Đối Phó



- CHUẨN BỊ MỘT CHỖ TƯỞNG NHỚ (NGỌN NẾN, BÔNG HOA, HAY THẺ CẦU NGUYỆN).
- MỜI MỌI NGƯỜI CHIA SẺ MỘT KỶ NIỆM HAY MỘT LỜI BIẾT ƠN GẮN LIỀN VỚI NGƯỜI THÂN.
- ĐƠN GIẢN HÓA: RÚT NGẮN BỮA ĂN, ĐỔI ĐỊA ĐIỂM, HAY TẠM GÁC TRUYỀN THỐNG CŨ NĂM NAY.
- CẦU NGUYỆN TRƯỚC BỮA ĂN: "LẠY CHÚA, CẢM TẠ NGÀI VÌ TÌNH YÊU CÒN Ở LẠI. XIN ÔM ẤP NGƯỜI CHÚNG CON ĐANG NHỚ HÔM NAY."

“GIÁNG SINH NHẮC NHỞ CHÚNG TA RẰNG TÌNH YÊU ĐÃ ĐẾN VỚI THẾ GIAN. TÌNH YÊU ĐÓ VẪN LUÔN BAO QUANH CHÚNG TA, NGAY CẢ KHI CHÚNG TA ĐAU BUỒN.”

Gợi ý

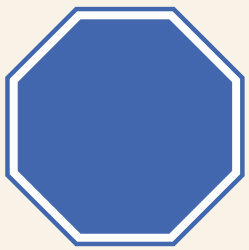
- TREO MỘT MÓN ĐỒ TRANG TRÍ ĐẶC BIỆT HAY TẮM HÌNH TRÊN CÂY THÔNG.
- THẮP NẾN MÙA VỌNG ĐỂ TƯỞNG NHỚ.
- QUYÊN GÓP QUÀ HAY BỮA ĂN CHO NGƯỜI THIẾU THỐN ĐỂ TƯỞNG NIỆM HỌ.
- CHỈ GIỮ LẠI NHỮNG BUỔI TỤ HỌP MANG LẠI SỰ BÌNH AN.





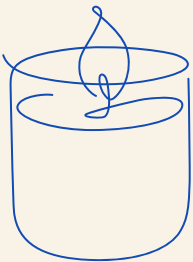
Lên Kế
HOẠCH:

CHOOSE WHAT YOU WILL AND
WON'T DO.



Đặt Giới
HẠN:

IT'S OKAY TO SAY NO.



Tưởng
NHỚ:

THẮP NẾN, NẤU MÓN ĂN HỌ
THÍCH, HAY VIẾT LÁ THƯ MÙA LỄ
CHO NGƯỜI THÂN.



Nương Tựa
ĐỨC TIN:

CẦU NGUYỆN VÀ LỜI CHÚA
NÂNG ĐỖ TÂM HỒN.



Tìm Hỗ
TRỢ:

HOSPICE, NHÓM GIÁO XỨ, HAY
BẠN BÈ TIN CẬY LUÔN Ở BÊN
BẠN.

Danh Sách *Nhanh* *CÓ THỂ XÉ RỜI*

- ☐ QUYẾT ĐỊNH LỊCH LỄ TỪ SỚM
- ☐ CHUẨN BỊ MỘT NGHI THỨC TƯỞNG NHỚ
- ☐ NÓI CHO GIA ĐÌNH BIẾT BẠN CÓ THỂ VÀ KHÔNG THỂ LÀM GÌ
- ☐ GIỮ MỘT TRUYỀN THỐNG MỚI, BỎ BỚT MỘT TRUYỀN THỐNG CŨ
- ☐ TÌM SỰ HỖ TRỢ NẾU NỖI ĐAU QUÁ SỨC CHỊU ĐỰNG

Trang Viết Nhật Ký

CÂU HỎI GỢI Ý:

- “ĐIỀU KHÓ KHĂN NHẤT TRONG MÙA LỄ ĐỐI VỚI TÔI LÀ...”
- “MỘT CÁCH NHỎ ĐỂ TÔI TƯỞNG NHỚ NGƯỜI THÂN MÙA NÀY LÀ...”
- “MỘT TRUYỀN THỐNG TÔI SẼ THAY ĐỔI HAY GIẢM LƯỢC NĂM NAY LÀ...”