

Recursos de Duelo

Recordando a Papá: Afrontar el Duelo en el Día del Padre

El Día del Padre suele ser un momento para celebrar a los papás con tarjetas, regalos y reuniones familiares. Pero para quienes han perdido a su padre, este día puede sentirse pesado, complicado y doloroso.

En Maxcare Hospice, sabemos que días especiales como el Día del Padre pueden despertar emociones profundas. El duelo puede sentirse más fuerte, incluso años después de una pérdida. Aquí compartimos algunas maneras suaves de afrontar y comprender el duelo en este día.

Reconoce que el duelo puede sentirse más fuerte

El duelo puede resurgir en aniversarios, cumpleaños y días festivos. El Día del Padre puede despertar tanto recuerdos felices como un profundo dolor. Recuerda:

- Es normal sentir una oleada de emociones: tristeza, enojo, culpa o incluso alivio.
 - Es posible que notes tu duelo con más intensidad este fin de semana que en un día común.
 - No existe una forma “correcta” de vivir el duelo; el camino de cada persona es único.
-

Date permiso para sentir

En el Día del Padre, está bien si:

- Lloras, ríes o haces ambas cosas.
- Quieres celebrar recuerdos, o prefieres pasar el día en silencio.
- Decides omitir tradiciones este año, o crear unas nuevas que te den sanación.

Permítete la libertad de sentir lo que surja. Reprimir las emociones a menudo hace que el duelo sea más difícil de sobrellevar.

Honra a tu padre (o hijo) de una manera significativa

Crear un ritual puede traer consuelo y un sentido de conexión. Algunas ideas incluyen:

- Encender una vela en su memoria.
- Cocinar su comida favorita y compartir recuerdos en la mesa.
- Visitar su lugar de descanso y llevar flores.
- Escribirle una carta, expresando gratitud o compartiendo novedades de tu vida.

Estos actos pueden transformar el Día del Padre en un momento de recuerdo y amor, incluso en medio de la pérdida.

Apóyate en los demás

El duelo puede sentirse aislante, pero no tienes que atravesarlo solo. Considera:

- Contactar a hermanos, familiares o amigos que también extrañan a tu ser querido.
- Asistir a un servicio religioso o encender una vela en una comunidad de fe.
- Unirte a un grupo de apoyo en duelo organizado por Maxcare Hospice, donde otros comprenden tus sentimientos.

Incluso una sola conversación significativa puede aligerar el peso del día.

Sé amable contigo mismo

Sobre todo, practica la autocompasión. El duelo consume energía, y el Día del Padre puede sentirse agotador. Pasos simples pueden ayudar:

- Descansa cuando lo necesites.
- Pasa tiempo en la naturaleza, sal a caminar o siéntate en oración tranquila.
- Limita el uso de redes sociales si las publicaciones resultan abrumadoras.

Está bien proteger tu corazón.

Reflexiones finales

El Día del Padre quizá nunca vuelva a sentirse igual después de una pérdida, pero aún puede ser un día para honrar el amor, la conexión y la memoria. Ya sea que lo pases en reflexión tranquila, en oración o con la familia, recuerda que tu duelo es válido y tu amor perdura.

En Maxcare Hospice, hacemos espacio para ti y tu familia en este Día del Padre, honrando tanto la tristeza como los hermosos recuerdos que permanecen