

EL VERANO Y EL DUELO



El verano es una temporada de emociones mixtas para muchas familias que están en duelo. El fin del año escolar y de las actividades extracurriculares puede ser un alivio para algunos, especialmente si han tenido dificultades para mantener la energía y la concentración en la escuela y con las tareas. Otras personas extrañarán la estructura y el tiempo social que proporcionan la escuela y los deportes. Para los adultos, el verano puede suponer un horario menos exigente, pero también puede generar estrés adicional al tener que encontrar cuidado para los niños o contar con suficientes recursos económicos para campamentos y viajes.

Las familias también pueden debatir si continuar o no con las tradiciones de verano que compartían con la persona que falleció. Estas pueden variar desde las vacaciones especiales que tomaban cada año, hasta recuerdos de cosas sencillas, como ver a esa persona cortar el césped o usar su camiseta favorita. Al igual que se hace ante la llegada de las festividades de invierno, el verano ofrece una excelente oportunidad para que las familias platiquen sobre sus deseos y expectativas para la temporada. Si usted es madre, padre o cuidador de niños o adolescentes en proceso de duelo, reserve un tiempo para hablar sobre los recuerdos y las tradiciones.

Es posible que cada persona tenga necesidades diferentes, lo cual puede requerir cierta

negociación y resolución de problemas en grupo. Si un hijo realmente quiere ir a acampar al lago favorito de su mamá, pero otro no, tal vez el que no desea ir pueda quedarse con un familiar o amigo mientras usted va con el que sí quiere. Recuérdese a sí mismo y a los demás que no existe una forma “correcta” de pasar el verano y que está bien ir descubriéndolo juntos

Aquí tiene dos actividades de verano que las personas de cualquier edad en proceso de duelo pueden encontrar útiles:

Mensajes en burbujas:

Las burbujas son una excelente manera de compartir recuerdos y mensajes, ya sea en grupo o a solas, mientras disfrutan de estar al aire libre. Si están reunidos en grupo, invite a los participantes a expresar en voz alta (o para sus adentros) un recuerdo o un mensaje dirigido a la persona que falleció mientras lanzan una burbuja. Esta también es una buena opción para que los niños la realicen por su cuenta en cualquier momento en que deseen decirle algo a la persona que falleció.



Recuerdos con tiza en la acera:

Para esta actividad todo lo que se necesita es un día soleado, algunas tizas (gises) y una acera o una entrada para el auto. Ya sea en familia o de manera individual, los participantes pueden dibujar imágenes de recuerdos de verano junto a la persona que falleció o escribirle mensajes. Para quienes lidian con imágenes dolorosas o remordimientos, pueden escribir o dibujar esas situaciones y luego usar una manguera o una cubeta de agua para borrarlas. Reconocer y luego borrar intencionalmente esas imágenes y arrepentimientos puede ayudar a disminuir su intensidad.

Ya sea que estés esperando con entusiasmo la llegada del verano o sintiendo preocupación por ello, comienza por reflexionar sobre lo que es importante para ti y tu familia. Es útil tener en cuenta cómo la estructura, o la falta de ella, afecta a niños, niñas y adolescentes. Si tienes un hijo o hija que necesita estructura y le resulta difícil manejar el tiempo libre del verano, pueden trabajar juntos para crear una rutina diaria que pueda seguir. También puedes considerar usar un calendario especial donde pueda escribir o dibujar



y anotar todos los eventos programados del verano. Este recordatorio visual de lo que viene puede ayudar a que los niños se sientan más tranquilos y seguros.

Si tú o alguien que conoces tiene preguntas o inquietudes sobre la llegada del verano, por favor comuníquense con nosotros al 503.775.5683 o escriban a help@dougy.org.



El Centro Nacional de Duelo
para Niños y Familias

Librería/Recursos de Dougy Center

Los materiales prácticos y fáciles de usar del Dougy Center se basan en lo aprendido de los más de 65,000 participantes en sus programas. Para realizar pedidos en línea, visite dougy.org o dougybookstore.org, o llame al 503.775.5683.

Sobre Dougy Center

Fundado en 1982, Dougy Center brinda apoyo del duelo en un ambiente seguro donde niños, adolescentes, jóvenes adultos y sus familias pueden compartir sus experiencias antes y después de una muerte. Dougy Center ofrece apoyo y formación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que desean apoyar a niños en duelo.

©2026