

SUGERENCIAS PARA CONMEMORAR EL DÍA DE LAS MADRES Y EL DÍA DEL PADRE



Al igual que muchas festividades a lo largo del año, el Día de la Madre y el Día del Padre pueden despertar una multitud de emociones, especialmente cuando se está atravesando un duelo. Si bien estas fechas nos llevan a pensar principalmente en los hijos que lloran la muerte de un padre o cuidador, y en los padres que han perdido a un hijo, estos días pueden resultar igualmente difíciles para aquellas personas que mantienen relaciones complejas con sus padres y con la paternidad o maternidad.

Algo tan sencillo como ir a la tienda, o las preguntas de amigos y familiares que, con la mejor intención, nos consultan sobre nuestros planes, puede ser difícil en los días previos a estas fechas. Luego está el día en sí, que puede resultar abrumador de solo pensarlo. Para algunas personas, transitar esta época del año abre paso a formas nuevas y creativas de conmemorar estos días... ¡y eso incluye también la opción de no hacer nada en absoluto!

Si te preocupa la llegada del Día de las Madres o el Día del Padre, o si deseas apoyar a alguien que está pasando por un duelo, aquí te compartimos algunas sugerencias que pueden ayudar:

- 1. Recuerda que los días previos suelen ser los más difíciles.** Intenta reservar tiempo para actividades que te brinden consuelo y apoyo, idealmente desde una semana antes de la fecha.
- 2. Piensa en un plan, incluso si ese plan es no hacer nada.** Si decides conmemorar el día, considera hacer algo que te conecte con esa persona y con lo que significa para ti.



- 3. Si hay niños en casa, es de gran ayuda platicar con ellos con anticipación sobre lo que les gustaría hacer (o no hacer).** Es posible que necesiten llegar a un acuerdo, ya que cada hijo puede tener necesidades y deseos diferentes. Si un niño quiere participar en algo y otro no, puedes buscar apoyo de amigos o familiares para resolver el dilema de “estar en dos lugares al mismo tiempo”.
- 4. Es posible que los niños también tengan que participar en actividades del Día de las Madres o el Día del Padre en la escuela.** Habla con sus maestros con anticipación para saber qué tienen planeado e incluye a tus hijos en una plática sobre qué sería mejor para ellos.
- 5. Hazles saber a tus hijos que está bien si quieren celebrar y que también está bien si prefieren no hacerlo.** No obligues a un niño a elegir a otro adulto para honrar en ese día, a menos que sea algo que el niño realmente desee hacer.



6. Prepárate para las reacciones de los demás. Habrá amigos y familiares que se acerquen a ti y otros que no. Considera dejarles saber con anticipación qué tipo de mensajes o textos te hacen sentir apoyado (y cuáles no). Es muy común que cajeros, meseros e incluso desconocidos te digan: “¡Feliz Día de las Madres!” o te pregunten: “¿Cómo va su Día del Padre?”, por lo que puede ser útil preparar algunas respuestas de antemano. Algunas personas prefieren ser honestas y decir algo como: “No muy bien, mi papá falleció este año”, mientras que otras prefieren un sencillo: “Bien, ¿y el suyo?”. No hay una forma correcta o incorrecta de responder.

7. Es muy probable que las redes sociales se llenen de publicaciones sobre estas fechas, incluyendo recuerdos de años pasados. Considera tomarte un descanso de las redes o decide con anticipación qué es lo que tú deseas publicar.

8. Planea algo para ti. Puede ser una caminata, salir a almorzar con amigos, un viaje corto o cualquier cosa que te haga sentir bien. Piensa bien en qué tipo de ambiente quieres estar, teniendo en cuenta que es probable que encuentres a muchas familias celebrando ese día.

9. Elige una categoría (comida, películas, actividades, colores, música, etc.) y selecciona algunas cosas que a esa persona le encantaban. Si no lo sabes con seguridad —y a muchas personas les pasa—, déjate llevar por lo que creas que le gustaría o simplemente elige lo que a ti te guste.

10. Haz un voluntariado. Ayudar a los demás a menudo nos permite salir de nuestra propia experiencia y nos brinda un sentido de contribución, pertenencia y conexión. Puedes elegir una organización o una causa que haya sido importante para esa persona.

Al final, la forma en que decidas vivir el Día de las Madres o el Día del Padre es tan única como tu propio duelo y la relación que tenías con quien falleció. Permítete ser creativo para descubrir qué es lo que mejor te funciona y date permiso para cambiar de opinión en el último momento.



**El Centro Nacional de Duelo
para Niños y Familias**

Librería/Recursos de Dougy Center

Nuestros materiales prácticos y fáciles de usar se basan en lo que hemos aprendido de más de 65,000 participantes del Dougy Center. Para ordenar en línea, visite dougy.org o dougybookstore.org, o llame al 503.775.5683

Acerca de Dougy Center

Fundado en 1982, la misión de Dougy Center es brindar apoyo para el duelo en un lugar seguro donde niños, adolescentes, adultos jóvenes y sus familias puedan compartir sus experiencias antes y después de una muerte. Brindamos apoyo y capacitación a nivel local, nacional e internacional a personas y organizaciones que buscan ayudar a los niños que están atravesando un duelo

©2026