

NOTA DE PRENSA//

Jueves, 12 de diciembre de 2019

## EN UN DUELO ES IMPORTANTE CONSTRUIR UNA NUEVA NAVIDAD EN LA QUE SE TRANSFORMEN LOS RECUERDOS

**Numerosas familias en proceso de duelo han recibido apoyo en varias ciudades con la iniciativa “*Mi primera Navidad sin ti*”**

**Los expertos aconsejan celebrar una reunión familiar previa para hablar de cómo se van a afrontar estas fechas e incluir a los niños en todos los rituales**

Numerosas familias en proceso de duelo han podido intercambiar impresiones, compartir dudas y valerse de la experiencia, tanto profesional como personal, de las psicólogas especialistas en duelo **Nuria Javaloyes y Luisa Pedrero**. Ha sido en las ciudades de **Málaga, Elche y Alicante** con el ciclo “*Mi primera Navidad sin ti*”, que un año más [Grupo ASV Servicios Funerarios](#) ha promovido tratando de responder a la pregunta **¿Cómo afrontamos estas Navidades cuando hemos perdido a alguien querido?** y buscando ser una herramienta de ayuda, apoyo y cercanía.

Los expertos coinciden en que el primer año de la pérdida de un ser querido es el más difícil porque no sabemos qué hacer ni cómo afrontarla. Y más cuando nos enfrentamos a unas fechas tan familiares y festivas como la Navidad. Pero es importante tener en cuenta que **el duelo no se resuelve huyendo sino viviéndolo, experimentándolo y conectando con la parte emocional**. Es por eso que **pensar que tu dolor hace daño a los demás, o a ti mismo, y que solo se debe expresar en la intimidad** son algunos de los falsos mitos de nuestra sociedad. Y en este sentido **huir, evitar o negar** suelen ser fases normales pero no favorables. Y es que es importante tener en cuenta que compartir la pena sana, por la conexión con el otro, mientras que guardar el dolor puede cronificarlo.

*“Todo el año es complicado sin los seres queridos, pero la Navidad es un punto de inflexión importante, ya que es la época que más se caracteriza por la felicidad. Y cuando estamos en duelo no estamos llenos de alegría, como se predica en estas fechas, sino de*

# GRUPO ASV SERVICIOS FUNERARIOS

*tristeza, vacío, enfado, apatía, anticipación negativa y conflicto interno*” explica la psicóloga **Nuria Javaloyes**, psicooncóloga y responsable del Servicio de Apoyo ante la Pérdida en Alicante de Grupo ASV Servicios Funerarios.

*“Por eso es importante construir una nueva Navidad en la que transformemos los recuerdos en amor teniendo mucho cuidado con dos sentimientos: la culpa y la tristeza”* afirma por su parte la psicóloga **Luisa Pedrero**, especialista en duelo y responsable del Servicio de Apoyo ante la Pérdida en Málaga de [Grupo ASV Servicios Funerarios](#). Según Pedrero debemos *“entrenar la mente para no alimentar la culpa ni la autoexigencia”* ya que si dejamos que crezca podemos desarrollar un duelo patológico o una depresión. En cuanto a la tristeza aconseja dejarla entrar en nosotros porque es la que nos va a traer esos recuerdos que nos ayudarán a empezar de nuevo.

Es por ello que **estas expertas aconsejan afrontar la Navidad de una manera distinta en la que se haga algo para honrar a quienes ya no están**. Coinciden en que es recomendable convocar una reunión familiar previa, sin excluir a los mayores, a los niños e incluso a los amigos más cercanos, para hablar de lo que se va a hacer durante las fechas navideñas. Algo que servirá expresar necesidades, hablar en voz alta de la importancia de lo ocurrido en la familia y darnos permiso para expresar las emociones, algo realmente importante a la hora de superar un duelo de forma sana y natural. *“Hay que afrontar que la silla de nuestro ser querido va a estar vacía, experimentando interconexión profunda con los que sí que están, honrando a quienes ya no y permitiéndonos expresar gratitud”* añade la psicóloga **Nuria Javaloyes**.

## **Incluir a los niños en todos los rituales**

Las psicólogas dedican también un espacio a los más pequeños incidiendo en la idea de que pueden ayudar mucho en estas fechas ya que suelen normalizar la muerte, sobre todo en edades comprendidas entre los 6 y 7 años. Por ello recomiendan no esconderles la verdad de lo que ha ocurrido e incorporarles a todos los rituales. *“Tenemos que aprender de ellos, llenarnos de su ilusión y de cómo son capaces de vivir en el hoy presente sin pensar en el mañana ni en el ayer”* culmina **Luisa Pedrero**.