

## “El dolor se acentúa en Navidad para quien está viviendo un proceso de duelo”

- **Alicante acogió anoche la conferencia “Mi primera Navidad sin ti” que se pudo seguir también en directo por streaming por varios centenares de personas**
- **La psicóloga especialista Victoria Meléndez y personas que han sufrido pérdidas ofrecieron diversos testimonios para ayudar a las familias que van a vivir sus primeras Navidades sin sus seres queridos fallecidos recientemente**

**NOTA DE PRENSA. 14/12/23.** Más de un centenar de personas en proceso de duelo pudieron intercambiar impresiones, compartir dudas y valerse de la experiencia, tanto profesional como personal, de la psicóloga especialista en duelo **Victoria Meléndez** y de los testimonios participantes. Fue anoche en el hotel NH de Alicante en la conferencia **‘Mi primera Navidad sin ti’**, que un año más [Grupo ASV Servicios Funerarios](#), ofrece 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.

A ellas se sumaron varios centenares más que desde todos los rincones pudieron seguir en directo la conferencia desde el canal de [Youtube](#) de Grupo ASV, donde ha quedado publicado como herramienta de apoyo que ayude a la salud mental y bienestar emocional de todos aquellos que están en pleno proceso de duelo.

Meléndez comenzó su intervención haciendo alusión a que para quien está viviendo un proceso de duelo todos los días son difíciles pero en Navidad el dolor se acentúa. *“Esto es porque las familias y amigos se reúnen más en estas fechas y se siente más la ausencia y no se encuentra sentido a la Navidad en un momento en el que estamos sintiendo nostalgia, recuerdos, sufrimiento e incomprensión”* explica la psicóloga. *“Además hay una falta de sintonía entre lo que nos está pasando a nosotros y la alegría y celebración de fuera y tenemos miedo de no estar a la altura ni dar lo que se espera de nosotros”* añade.

Ante estas emociones los expertos hablan de que reacciones como tratar de suprimir la Navidad o recurrir a recursos como la evitación o la negación no ayudarán ya que es importante saber que **el duelo no se resuelve huyendo, sino viviéndolo, experimentándolo y sintiéndolo**. Conectando con la parte emocional.

**¿Qué se puede hacer?: Construir una nueva Navidad**

*“Es imposible ofrecer fórmulas mágicas o recetas, cada uno debe afrontar la pérdida a su manera, a su ritmo, encontrando lo que le ayuda. Pero podemos dar sugerencias y posibles caminos que facilitan el proceso de duelo”* explica la psicóloga. En este sentido se recomienda construir una nueva Navidad afrontándola de una forma diferente y asumiendo que nada volverá a ser igual. Pero al mismo tiempo manteniendo lo que nos ayuda y eliminando lo que nos hace daño.

*“Es recomendable convocar una reunión familiar previa, sin excluir a los mayores y a los niños, para hablar de lo que se va a hacer durante las fechas navideñas, repasar rituales y hablar entre todos de cómo se quieren celebrar estas fiestas. Nos servirá para comunicarnos, expresar necesidades, escucharnos y llegar a pactos rompiendo el tabú y permitiéndonos expresar emociones y conectar con nosotros mismos y con los demás afectados”* aconseja Meléndez.

### **Crear espacios para el recuerdo**

**También se considera importante que el ser querido fallecido sí esté presente de un modo u otro.** Para ello los expertos recomiendan crear un espacio, un tiempo o una manera concreta para recordarle, marcado de forma clara (antes de comer o de abrir los regalos etc.). Ya sea con unas palabras, un brindis, un montaje video/foto, un dibujo, una vela, una canción o una anécdota divertida.

*“Que nuestro ser querido sí esté presente, de otra manera, sabiendo que, emocionarse es recordar y que para aliviar el dolor de los recuerdos debemos sumergirnos en ellos, revivirlos sintiéndolos y poniéndole palabras a esa experiencia. Afrontando el hecho de que su silla estará vacía, experimentando interconexión profunda con los que sí están, honrando a quien ya no está y permitiéndonos expresar gratitud”* explica la psicóloga.

### **Incluir a los niños**

Los adultos son modelos de regulación emocional para los niños de cómo se afronta un momento difícil en la vida. Por eso esconder o no hablar de la muerte no es la mejor manera de enfrentar una situación de esta índole. Se aconseja incorporarlos en todos los rituales y permitirles una participación activa a través de cuentos, poesías, dibujos o canciones.

En su intervención, **Victoria Meléndez**, estuvo acompañada además por **Juanma y Odisea**, cuyo testimonio vital emocionó a los asistentes y sirvió de ayuda para entablar un cercano y cálido entorno participativo sobre cómo enfrentarse a unas primeras navidades sin aquellos a los que más quieres. De hecho, tras sus intervenciones fueron varias las personas del público que, de forma improvisada y natural, quisieron aportar su visión sobre el duelo y sus dudas e inquietudes al respecto.

### **SOBRE GRUPO ASV SERVICIOS FUNERARIOS**

## GRUPO ASV SERVICIOS FUNERARIOS

GRUPO ASV Servicios Funerarios es una de las primeras compañías de servicios funerarios en España, con una experiencia de 95 años y un equipo de más de 600 profesionales y casi 100 centros repartidos por toda la geografía nacional, especialmente en Andalucía y Levante. Conscientes de la importante labor social que debe asumir, brinda apoyo a quienes han perdido a sus seres queridos, desde la honestidad, la profesionalidad y el respeto. Forma parte del [Grupo ASV](#), que complementa los servicios funerarios con la compañía aseguradora [Meridiano](#) y la empresa de [Transporte Sanitario Ayuda](#).

Más información o entrevistas en el 670917676