

Los expertos recomiendan no huir de la primera Navidad sin el ser querido fallecido

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

NOTA DE PRENSA. 15/12/22. ¿Cómo afrontamos esa primera Navidad cuando hemos perdido a algún familiar o amigo? Ese es el principal interrogante que trató de resolver anoche la psicóloga especialista, **Nuria Javaloyes**, en “**Mi primera Navidad sin ti**”, la charla motivadora que cada año por estas fechas ofrece [Grupo ASV Servicios Funerarios](#) con el objetivo de ofrecer consuelo, y sobre todo voz experta y herramientas, en torno a unas emociones difíciles de gestionar en un periodo tan festivo como es el navideño.

Tras la pandemia por COVID-19 se recuperaba en esta ocasión la sesión presencial que tuvo lugar en la ciudad de Alicante congregando a más de un centenar de personas. 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.

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.

Construir una nueva Navidad y convocar una reunión previa

En este sentido, la principal es tratar de planificar con antelación y *construir una nueva Navidad en la que esta se convierta en un ritual*. “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. Nos servirá para expresar

necesidades, hablar en voz alta de la importancia de lo que ha ocurrido en la familia y para darnos permiso para expresar las emociones, algo realmente importante a la hora de superar un duelo de forma sana y natural” comentó Javaloyes.

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 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.

En su intervención, **Nuria Javaloyes**, estuvo acompañada además por David e Isabel, 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 es una de las primeras compañías de servicios funerarios en España, con un equipo de más de 500 profesionales y cerca de 90 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

