

Tristeza durante la época festiva:

Sugerencias para los Padres de Familia

Si sus niños han experimentado alguno de los siguientes eventos, pudieran estar en riesgo de experimentar algo llamado "Holiday Blues" (Tristeza durante la época festiva). La tristeza es el signo más obvio de los "Holidays Blues". Pero los niños también manifiestan su tristeza cuando se aíslan de la familia, con mal humor, cuando no están dispuestos a cooperar, con agresividad y también cuando se expresan desagradablemente. Se ofrecen sugerencias útiles para que ayuden a sus hijos en esos momentos difíciles. El consejero, el especialista T.R.U.S.T., el trabajador social y el psicólogo de su escuela también están disponibles para ayudarlo cuando usted los necesite.

FALLECIMIENTO EN LA FAMILIA

- El trauma de la pérdida de un ser querido se suaviza cuando los niños están rodeados de familiares durante la época festiva. Las reuniones familiares son una manera maravillosa de ayudar a que los niños se sientan amados y conectados. Es de esperar que los niños lloren y expresen cuanto extrañan al miembro de la familia que ha fallecido. Cuando surjan las lágrimas por la pérdida, demuestre su apoyo expresando sentimientos parecidos y lloren juntos. Se siente alivio cuando los miembros de una familia comparten juntos sus penas.
- Pregunte a los niños que han perdido a la mamá, al papá, al abuelo o la abuela qué creen ellos que ese familiar hubiese querido que ellos hicieran durante la primera época festiva sin ellos y hágalo así.
- Considere el hacer tiempo para visitar el cementerio para orar y poner flores.
- Organice un álbum especial de fotos para celebrar la vida del familiar que ha fallecido. En un momento apropiado mire las fotos y recuerde los tiempos divertidos del pasado y hablen de la persona a la que todos extrañan.

DIVORCIO

- Antes de las fiestas, organice un horario para que los niños compartan con ambos padres; así los niños sabrán de antemano que van a estar con los dos y se evitará que pasen por la experiencia de escuchar que los padres discuten por causa de ellos.
- Evite el discutir delante de los niños.
- Evite decir cosas ofensivas a los niños sobre el otro padre.
- Cada padre debe planear una función divertida para ayudar a que los niños se den cuenta de que aún forman parte de una familia y que ahora existe la casa de mamá y la de papá.

PÉRDIDA DE SALARIO

Existe un dicho “las mejores cosas de la vida no cuestan nada”. Los padres de familia deben recordar este dicho y buscar en el periódico todo tipo de eventos especiales para las fiestas que se ofrezcan GRATIS o a un costo mínimo y que toda la familia pueda disfrutar juntos.

- Embulle a todo el mundo a hacer los regalos de este año.
- Embulle a los familiares que generalmente hacen regalos, que le den a sus niños aquel regalo especial que ellos desean.
- Reúnase con otra familia en su misma situación financiera y hagan planes para crear algo divertido.
- Considere buscar la forma de ayudar a una organización benéfica o a una familia que esté en peor situación que la suya.
- Involucre a la familia en hacer galletas dulces, decoraciones y en preparar las comidas para las fiestas.

PADRES EN EL EJÉRCITO

- Los niños cuyos padres están en el ejército se sienten especialmente afectados durante la época festiva.
- Los padres en el ejército pueden hablar con los familiares que están al cuidado de los niños para que les compren un regalo y que ellos sepan que es de parte de mamá o papá.
- Correos electrónicos y pequeños videos pueden ayudar a los niños a saber que mamá o papá están seguros y bien y que en las próximas fiestas la familia estará junta.
- Grabaciones con mensajes o cuentos para la hora de dormir son una buena manera de que los niños se sientan conectados con su mamá o papá.

La tristeza de la época festiva puede ser muy real para los niños, pero con un poco de atención y preparación, esta época aún puede ser especial para los niños que han experimentado una triste pérdida recientemente.