

Afrontar la Navidad en duelo: herramientas para acompañar el dolor en fechas sensibles

- La iniciativa de la red de cementerios católicos “Mi primera Navidad sin ti” busca acompañar a quienes atraviesan un duelo en estas fiestas. En esta nota, la psicóloga Constanza Vidal ofrece claves y orientaciones para enfrentar la Navidad cuando la ausencia se vuelve más presente.

Para quienes han perdido recientemente a un ser querido, las fiestas de fin de año –como Navidad y Año Nuevo– pueden vivirse con especial intensidad. La nostalgia, la tristeza y la sensación de vacío suelen contrastar con el ambiente de alegría y celebración familiar que caracteriza a estas fechas.

Conscientes de esta realidad, Acoger, red de cementerios católicos, realizará durante diciembre los encuentros “Mi primera Navidad sin ti”, espacios diseñados para acompañar a las personas que transitan su duelo y ofrecerles contención emocional en un período donde la ausencia se hace más presente.

Durante estas jornadas, Constanza Vidal, psicóloga de la Unidad de Apoyo al Duelo de Acoger, red de cementerios católicos, guiará momentos de reflexión y diálogo en torno a cómo enfrentar estas fiestas desde un lugar amoroso y consciente. “La Navidad puede despertar emociones muy profundas cuando alguien ya no está. Por eso es importante permitirnos sentir, validar el dolor y al mismo tiempo reconocer que recordar también es una forma de amar”, señala.

Vidal explica que estos encuentros buscan transformar el dolor en un gesto de esperanza, creando espacios donde las personas puedan compartir sus historias, conectar con otros que viven procesos similares y encontrar pequeñas acciones simbólicas que les permitan atravesar estas fechas con serenidad. “Celebrar no significa olvidar. A veces, un gesto sencillo, como encender una vela, dedicar un pensamiento o escribir una carta, ayuda a mantener vivo el vínculo con quienes amamos”, comenta.

Consejos para quienes vivirán su primera Navidad sin un ser querido

Constanza Vidal recomienda algunas prácticas simples para enfrentar estas fechas con más calma:

- Darse permiso para sentir: no hay emociones “correctas” o “incorrectas” en el duelo. La tristeza, el enojo o la nostalgia son parte del proceso.
- Crear un ritual significativo: encender una vela, incluir un adorno especial en el árbol o preparar la comida favorita de esa persona puede ayudar a canalizar el recuerdo.
- Evitar exigirse estar bien: es válido decir que no a ciertas actividades o espacios que generen sobrecarga emocional.
- Buscar apoyo: conversar con familiares, amigos o profesionales permite no transitar el duelo en soledad.

Cómo acompañar a alguien que está en duelo durante Navidad

La psicóloga también entrega recomendaciones para quienes quieren apoyar a una persona cercana en esta etapa:

- Escuchar sin juzgar: ofrecer un espacio seguro para hablar, sin presionar ni intentar “arreglar” la emoción.

- Respetar los ritmos del otro: cada persona vive el duelo de manera única; no todos quieren participar en celebraciones y está bien.
- Proponer gestos simples: una invitación a caminar, preparar una comida juntos o simplemente estar presente puede marcar una gran diferencia.
- Recordar junto a esa persona: traer a la memoria al ser querido desde el cariño y la gratitud suele ser un acto muy reparador.

Para más información:

www.acoger.cl