



DÍA DE LOS MUERTOS: ¿CÓMO HONRAR A LOS SERES QUERIDOS QUE YA PERDIMOS Y LIDIAR CON EL DUELO/DOLOR?

Nov, 2021.

“El Día de los Muertos es un tiempo para que las personas recuerden a sus seres queridos que ya fallecieron con positividad y fiesta!”

El Contexto: ¿Que es el Día de los Muertos?

Según el *Smithsonian Latino Center*¹, *Día de los Muertos* es celebrado el 1 y 2 de noviembre por los pueblos de América Latina, particularmente en México y América Central, y más recientemente por los mexicanos americanos. En lugar de centrarse en el dolor causado por el duelo por la pérdida de ser querido, o amigo, nuestras comunidades eligen celebrar las vidas de los difuntos y dar la bienvenida al regreso de sus espíritus. La fiesta se originó en el antiguo México y el norte de Centroamérica, entre grupos indígenas como los aztecas, mayas y toltecas².

Los aztecas desarrollaron el ritual hace unos 3,000 años porque creían que uno no debería lamentar la pérdida de un ancestro amado que falleció. En cambio, los aztecas celebraban sus vidas y acogían el regreso de sus espíritus a la tierra de los vivos una vez al año³. Según a Hayes Lavis, el luto no estaba permitido porque se creía que las lágrimas harían el camino del espíritu peligroso y resbaladizo³. Ahí es donde entra la comida, la bebida y la música, y ofrendas.

Los mesoamericanos antiguos creían que la muerte era parte del viaje de la vida. En vez de pensar que la muerte es el fin de la vida, creían que la vida nueva venía después de la muerte. Este ciclo se asocia a menudo con la naturaleza cíclica de la agricultura, por la que los cultivos crecen desde el suelo donde se encuentra enterrado el último cultivo⁴.

El "Día de los Muertos" puede parecer similar a Halloween en muchos sentidos, pero es un día festivo muy diferente de. Dada su rica y propia simbología, rituales y tradiciones.

¿Qué significan los símbolos?²

Ofrenda: es el componente central de cualquier celebración del Día de los Muertos, y es uno de los símbolos más reconocidos de la festividad. Cada ofrenda contiene regalos para representar los cuatro elementos: agua, viento, tierra y fuego:

Agua: Por el elemento agua, los familiares dejan una jarra de agua en la ofrenda para que los espíritus sacien su sed.

Viento: Para representar el viento, la familia tradicionalmente trae papel picado, un tipo de pancarta de papel tradicional, a la ofrenda.

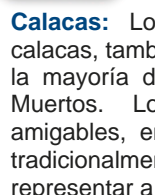
Tierra: La comida tradicionalmente representa el elemento de la tierra. En particular, es común traer pan para los espíritus, en la forma de Pan de Muerto. Pan de Muerto es un tipo de pan suave y redondo que a menudo está decorado con diseños en forma de hueso.

Fuego: Esto representa las direcciones cardinales y se cree que ayuda a los espíritus a encontrar su camino.

¿Qué significan los símbolos? (cont.)²



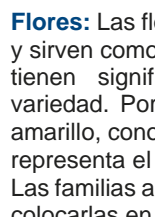
Calaveras de Azúcar: Muchas personas en todo el mundo están familiarizados con las calaveras de azúcar. Las calaveras de azúcar, brillantemente decoradas, actúan como un recuerdo alegre de la naturaleza cíclica de la vida. Las familias a menudo dejan calaveras de azúcar en la ofrenda de los niños que han pasado.



Calacas: Los esqueletos hechos a mano, o calacas, también ocupan el centro del escenario en la mayoría de las celebraciones del Día de los Muertos. Los esqueletos son divertidos y amigables, en lugar de dar miedo. Las familias tradicionalmente visten los esqueletos para representar a sus seres queridos difuntos.



Papel Picado: Estas pancartas de papel de colores brillantes y delicadamente perforadas decoran el altar de la ofrenda, y también negocios locales, casas y mercados. Las pancartas a menudo presentan patrones cuidadosamente cortados para representar a los seres queridos difuntos. Representan el viento y sirven como un recordatorio de la fragilidad de la vida.



Flores: Las flores decoran la mayoría de los altares y sirven como parte de una ofrenda. Algunas flores tienen significados específicos a su color o variedad. Por ejemplo, una flor que es naranja o amarillo, conocido como cempasúchil o caléndula, representa el sol, el amor y la brevedad de la vida. Las familias a menudo hacen coronas de flores para colocarlas en las tumbas de sus seres queridos.



Mariposas: En México, las primeras mariposas monarca llegan para el invierno cada año el 1 de noviembre. Debido a que este patrón coincide tan estrechamente con el Día de los Muertos, el pueblo de México comenzó a creer que las mariposas monarca llevan las almas de los difuntos.

Perros: Los perros son un símbolo importante en la cultura del Día de los Muertos ya que durante mucho tiempo se ha pensado en guiar a los espíritus ancestrales a su lugar de descanso final. Otros animales espirituales se conocen como alebrijes.



Le invitamos a probar estos:

[Receta de Pan de Muerto](#)

[Papel Picado](#)

Referencias

- [1 Smithsonian Latino Center: Day of the Dead/Día de los Muertos](#)
- [2 Cake: List of 13 Popular Day of the Dead Symbols & Colors](#)
- [3 NPR - Day Of The Dead, Decoded: A Joyful Celebration Of Life And Food](#)
- [4 Smithsonian Latino Center: Five facts about Día de los Muertos \(The Day of the Dead\)](#)



DÍA DE LOS MUERTOS: ¿CÓMO HONRAR A LOS SERES QUERIDOS QUE YA PERDIMOS Y LIDIAR CON EL DUELO/DOLOR?

Nov, 2021.

¿Qué es el duelo?

Según el diccionario, el duelo es un dolor profundo, especialmente el causado por la muerte de alguien. El CDC⁵ declara que el duelo es una respuesta normal a una pérdida durante o después de un desastre u otro evento traumático⁵. Los cambios en las rutinas diarias también pueden causarnos duelo. El experimentar duelo nos puede llevar a sentir diferentes emociones, tales como, ansiedad, ira, tristeza, podríamos perder el sueño, nuestro apetito y más⁵. El duelo tiene muchos factores y también tiene etapas. Elisabeth Kübler-Ross que es un icono cuando se trata de la pena y el duelo descubrió las 5 etapas de la pena que son⁶: negación, ira, depression, negociación, aceptación.

¿Quién puede ayudar?

Es importante entender que el duelo no es lineal, y se ve diferente para todos. Si conoces a alguien que está de duelo, te animamos a estar ahí para ellos, escucha, haz contacto con ellos, ofrece ayuda. Si usted está actualmente de duelo, pida ayuda, no se aflige solo, examine sus sentimientos, cuide de su salud mental y física.

También contamos con profesionales certificados como thanatólogos que pueden ayudar. Los profesionales en esta carrera desarrollan experiencia en el tema de la muerte, dolor y pérdida, utilizando ese conocimiento para apoyar a las personas que han experimentado gran pérdida y duelo⁷. También puede buscar ayuda de un consejero/terapeuta de duelo e ir a través de terapia de duelo. Esto le ayudará a procesar la pérdida y moverse a través del proceso de duelo de una manera saludable⁸.

¿Qué pasa si no busco ayuda?

El dolor no resuelto o no tratado tiene el potencial de llevarnos a empeorar las condiciones de salud mental y/ o la dependencia de sustancias en un intento de adormecer el dolor, también conocido como automedicación. El dolor no resuelto, o el dolor complejo, es diferente del dolor normal de varias maneras. Primero, dura mucho más tiempo, a veces por muchos años. Segundo, es mucho más severo e intenso, no disminuye con el tiempo sino

que empeora y. Por último, interfiere con la capacidad de una persona para funcionar normalmente en la vida diaria⁸. Los síntomas del dolor no resuelto en adultos y adolescentes pueden incluir, recuerdos cariñosos se vuelven dolorosos, evitando acercarse a las personas, manteniendo las mismas rutinas por miedo al olvido, obsesión y preocupación y anhelo de la persona que perdieron⁸. En los niños los síntomas incluyen: hostilidad, irritabilidad o agitación hacia alguien relacionado con la muerte, la retirada y el desprendimiento de la familia, amigos o en la escuela, la falta de confianza en los demás, problemas para dormir (miedo de estar solo por la noche)⁸.

Es importante señalar que estos síntomas también se manifiestan de manera diferente para cada individuo, independientemente de la edad.

¿Qué pasa si mi hijo está de duelo?

Cuando un ser querido muere, los niños sienten y muestran su duelo de diferentes maneras. La manera en que los niños lidian con la pérdida depende de cosas como su edad, lo cerca que se sintieron de la persona que murió y el apoyo que reciben⁹. Aquí están algunas recomendaciones para considerar⁹:

- Use palabras simples
- Escuche y consuele
- Ponga sentimientos en palabras
- Dígale a su hijo qué esperar
- Explique los eventos que sucederán
- Ayude a su hijo a recordar a la persona
- Pida más ayuda

Consejos para ayudarle a sobrellevar el dolor:



- Busque guía espiritual
- Busque a sus apoyos naturales
- Escriba una carta a su ser querido
- Unase a un grupo de apoyo
- Diga una oración
- Manténgase conectado con familiares y amigos
- Honor and celebrate their birthday
- Procese el dolor emocional con un terapeuta o asesor espiritual
- Nombre sus emociones
- Cocine una comida
- Hable con la persona que ha fallecido y diga adiós
- Identifique transiciones

Además, puede visitar los siguientes sitios web para obtener más información de apoyo.

SAMHSA: Consejos para enfrentar eventos traumáticos y desastres

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>

Línea Nacional de Ayuda de SAMHSA

Gratuito: 1-800-662-HELP (24/7/365)

Servicio de información sobre el tratamiento en inglés y Español)

Sitio web: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Línea telefónica de ayuda en casos de desastre de SAMHSA

Gratuito: 1-800-985-5990 (español e inglés)

Mande un texto en Español: Envíe "Háblanos" al 66746

Mande un texto en inglés: "TalkWithUs" al 66746 (TTY): 1-800-846-8517

inglés: <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Español: <https://www.samhsa.gov/disaster-distress-helpline/espanol>

Línea Vital Nacional de Prevención del Suicidio

Gratuito: 1-888-628-9454

inglés: 1-800-273-TALK (8255)

(TTY): 1-800-799-4TTY (4889)

Español:

<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>

inglés:

<http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Localizador de Servicios de Tratamiento de Salud Mental de SAMHSA Sitio Web:

<https://findtreatment.gov/>

Referencias

5 CDC: [Grief and Loss](#)

6 Elisabeth Kübler-Ross Foundation

7 Marian University Wisconsin: [What is a thanatologist?](#)

8 Eddins Counseling Group - [Understanding Unresolved Grief](#)

9 [When a Loved One Dies: How to Help Your Child](#)

10 Fotografías: todas las fotografías fueron compradas en iStock.

Haga clic aquí para aprender más acerca de nuestros Centros:

[Centro Hispano Latino de Capacitación y Asistencia Técnica en Adicción](#)

[Centro Hispano Latino de Capacitación y Asistencia Técnica en Prevención](#)

National Latino Behavioral Health Association **NLBHA**

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration