

Sexta edición

Esta Navidad en la que no estás

COLOQUIO PRESENCIAL Y ONLINE

11 DE DICIEMBRE DE 2025 a las 18:00h

Plaza de la Villa, 5 Madrid

Desde SFM queremos ayudar
a las familias a afrontar la primera
Navidad sin su ser querido.

A través de un formato cercano y humano, tratamos de
compartir experiencias y proporcionar herramientas para vivir
estas fechas en las que la ausencia se hace aún más latente.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
www.coloquionavidad.sfmadrid.es



www.sfmadrid.es



AENOR
COMPROMISO
CON LAS FAMILIAS



Cómo afrontar la Navidad si estoy en duelo

Anotaciones

Las navidades pueden ser difíciles cuando has perdido a un ser querido.

Por ello, en SFM hemos preparado una charla-coloquio sencilla y práctica para ayudar a resolver dudas o inquietudes.

La experiencia nos dice es que no hay “fórmulas mágicas” pero sí sugerencias de posibles caminos, a continuación indicamos algunos.

Sugerencias:

- Puede ser necesaria la evitación para dar una tregua a nuestro dolor
- Compartir el dolor sana, por la conexión con el otro, guardar el dolor puede cronificarlo
- Hay un antes y un después de su muerte
- La Navidad va a ser distinta, construiremos una Navidad nueva
- Planificar escuchando todas las opiniones de la familia
- Que nuestro ser querido SÍ esté presente, generando un tiempo o espacio para recordarle
- Tener en cuenta a los niños

Compartiremos esta charla para ampliar estas sugerencias y contar con la experiencia de casos reales.