



[www.sfmadrid.es](http://www.sfmadrid.es)



Quinta edición

# *Esta Navidad en la que no estás*

COLOQUIO PRESENCIAL Y ONLINE

17 DE DICIEMBRE DE 2024 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](http://www.coloquionavidad.sfmadrid.es)



# Cómo afrontar la Navidad si estoy en duelo

---

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.**

## Anotaciones

---