

## e-Thoughts — Afrontar el ciclo de la vida en las fiestas

Boletín Mensual de diciembre de 2016



*Nuestra sección 'e-Thoughts' ofrece distintos puntos de vista sobre temas y áreas de interés de la vida.*

Este año estamos celebrando las fiestas después de haber perdido a un ser querido — y también hubo un nuevo nacimiento. Mi suegro falleció hace apenas un mes. A los 99 años, seguía siendo una de las personas más vitales que conocíamos. Lo extrañaremos terriblemente en nuestras reuniones.

También estamos celebrando con un nuevo miembro en la familia: una niña juguetona. ¡Cuán felices y afortunados somos!

Así es el ciclo de la vida. No es fácil, pero es un hecho. Como a mi suegro le encantaba decir: “Nadie sale vivo de aquí”.

La alegría y el dolor pueden sentirse un poco como el agua y el aceite — es difícil imaginar a los dos compartiendo el mismo espacio en nuestros corazones. Sin embargo, son ingredientes naturales en todas nuestras vidas.

Si está celebrando con más o menos seres queridos este año, trate de cuidar de usted mismo. Concéntrese en los buenos momentos vividos con sus seres queridos que han fallecido y, si tiene recién llegados, deje que esa alegría limpie algo de su dolor si puede. Trate de guardar lo “feliz” de las fiestas compartiendo con otros y usando su propio tiempo aquí para vivir, amar y marcar la diferencia.