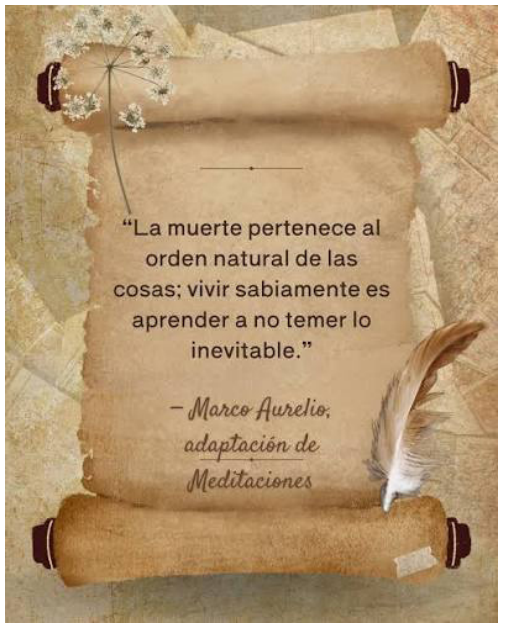
Desde esta perspectiva, celebrar el Día de Muertos también puede llevarnos a reflexionar sobre nuestra propia vida: ¿qué huella estamos dejando?, ¿qué recuerdos estamos construyendo?, ¿cómo nos gustaría ser recordados por quienes hoy caminan a nuestro lado?

La alegría también tiene un lugar en el recuerdo

Algunas personas se preguntan cómo es posible que en México celebremos el Día de Muertos con música, colores, alimentos y expresiones de alegría. Considero que una parte de la respuesta está en nuestra manera de reconocer la vida de quienes ya no están. No celebramos necesariamente las circunstancias de su muerte; celebramos lo que significaron, los momentos compartidos y el privilegio de haber coincidido con ellos en este tiempo y espacio.

Esto no significa que debamos dejar de llorar, ocultar nuestra tristeza o aparentar felicidad. El llanto también expresa amor, y extrañar a alguien es una experiencia profundamente humana. Podemos sentir alegría al recordar una anécdota y, unos minutos después, experimentar tristeza porque desearíamos volver a vivir aquel momento.



Ambas emociones pueden convivir

Una ofrenda, una fotografía, una canción o el aroma de una comida pueden convertirse en puentes hacia nuestros recuerdos. A veces, basta observar una imagen para que regrese a nuestra memoria una historia que creíamos olvidada. Y en ese encuentro podemos descubrir que nuestra vida está llena de experiencias que merecen ser agradecidas y conservadas.

Recordar a quienes se adelantaron en el camino también puede ayudarnos a reconocer que nuestra propia historia continúa. Tenemos derecho a volver a sonreír, construir nuevos proyectos, disfrutar de la compañía de otras personas y encontrar motivos para seguir adelante, sin que esto signifique olvidar o querer menos a quienes hemos perdido.

Te propongo este ejercicio práctico

Frente a tu altar tradicional o en algún espacio tranquilo de tu hogar, te invito a realizar este ejercicio de introspección. Hazlo sin prisas y con disposición para reconocer lo que surja en tu interior.

1. Elige un recuerdo: Piensa en ese ser querido cuya presencia dejó una huella importante en tu vida. Recuerda su rostro, su voz, sus gestos o alguna experiencia que hayan compartido. No necesitas forzar ningún recuerdo; permite que llegue aquello que tenga significado para ti.

2. Prepara un símbolo: Coloca en tu ofrenda algún objeto, alimento, fotografía o elemento



que te recuerde a esa persona. Mientras lo haces, expresa en voz alta o por escrito algo que quisieras agradecerle. Por ejemplo: «Hoy coloco este café porque recuerdo cuánto lo disfrutabas. Gracias por enseñarme, con tu ejemplo, el valor de la honestidad y el trabajo».

3. Reconoce su legado: Permanece unos momentos en tranquilidad y pregúntate: ¿Qué enseñanza de esta persona puedo llevar a mi vida cotidiana? ¿Qué valor suyo puedo practicar hoy con mi familia, mis amigos o conmigo mismo? Si aparecen lágrimas, permítete sentirlas. Si experimentas tranquilidad o alegría, también date permiso de disfrutarlas.

En suma, el Día de Muertos nos recuerda que somos parte de una historia construida con afectos, experiencias, esfuerzos y enseñanzas. Al recordar a nuestros antepasados y seres queridos, también tenemos la oportunidad de reconocer nuestras raíces, fortalecer nuestra identidad y valorar a quienes todavía comparten el camino con nosotros. No necesitas construir un altar perfecto ni encontrar palabras extraordinarias para honrar a quienes amaste. A veces, el mejor homenaje consiste en vivir con dignidad, practicar los valores que nos enseñaron y compartir con los demás aquello bueno que dejaron sembrado en nosotros. Que estas fechas encuentren en tu hogar un espacio para la memoria, el encuentro y el amor. Y que, al recordar a quienes se adelantaron en el camino, también encuentres razones para cuidar y disfrutar la vida que hoy tienes.

Recuerda que esta es una reflexión e información general que no suple el diagnóstico o tratamiento de un profesional de la salud médica o de la consulta tanatológica. Cada uno entrega aquello que ha cultivado en su corazón. Esto te lo comparto sin temor. Selecciona únicamente lo que resuene con tu proceso. Asumir la propia realidad con responsabilidad y desde el amor allanará definitivamente el rumbo de tu vida.

*** Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador.**
Correo electrónico: mi.red.soc@gmail.com
WhatsApp 662 332 2296