

Como hacer un Altar de Muertos y promover la congregación familiar

Dr. Roberto Vargas

Elabore un altar como proyecto en familia

1. **Reúna a la familia para hablar sobre la creación de un altar de la familia para el Día de los Muertos.** Dígalos que el propósito de construir este altar es honrar y recordar a los seres queridos que han muerto. ¿A quién quieren honrar? ¿Quieren construir un altar pequeño o uno más grande? ¿Dónde lo van a poner? ¿Cuándo lo van a elaborar? ¿Qué se necesita?
2. **Escoja el lugar para su altar.** Lo ideal es crear un bello espacio para aquellos a quienes desea honrar, así que el espacio que seleccione es importante. El altar puede estar en un estante que ya existe, en la parte superior de una mesa que ya tenga, o puede reunir una combinación de mesas y cajas portátiles para construir un altar más grande.
3. **Busque fotos y recuerdos de las personas a quienes desee honrar.** Como parte del proceso de rendir homenaje, localice una foto favorita de uno o más de sus seres queridos y posiblemente objetos que le traigan recuerdos de ellos. Tal vez tenga una de sus tazas favoritas, un libro, una gorra de béisbol de su equipo favorito, o un utensilio de cocina que sean parte de sus recuerdos. A medida que va reuniendo todos estos elementos, podría ir compartiendo historias con los miembros de la familia acerca de por qué escogió a esa persona. Este es el momento para relatar historias de nuestros seres queridos.
4. **Reúna su mantel y otros objetos para decorar su altar.** Podría reunir varios objetos que puedan usarse como el mantel del altar. A menudo es aconsejable sacar varias opciones para determinar cuáles se ven o funcionan mejor. Considere incluir varios elementos que tradicionalmente se encuentran en los altares. Por ejemplo, las velas, calaveras de azúcar, figuras en forma de esqueleto, jarrones para flores son una serie de objetos que le recuerdan a uno que es la temporada del Día de los Muertos.
5. **Cree un espacio de belleza.** El principio esencial por considerar a la hora de planear su altar, es convertirlo en un espacio de belleza que verdaderamente rinda homenaje a sus seres queridos.



Organice una Reunión Familiar

Para muchos, la experiencia que más disfrutan del Día de Muertos es reunir a familiares y amigos para compartir unas palabras y relatos que rindan honor a nuestros seres queridos que se han ido. En este momento, con COVID-19, debemos ser cuidadosos para que nuestra reunión sea segura y libre del virus. Sin embargo, las pequeñas reuniones familiares o las reuniones virtuales o en Zoom son posibles.

Reunión en Casa

Decida cuando es una buena noche para reunirse junto al altar y compartir historias sobre sus seres queridos. Por lo general, alguien es voluntario o es reclutado para que sea el que dirige (la persona que guía como se comparten las anécdotas). Tradicionalmente la reunión dura una hora o más, dependiendo del número de personas que participen, y sigue el formato general a continuación.

- **Palabras iniciales y oración.** El que dirige comparte el propósito de la reunión, es decir, honrar a nuestros seres queridos y expresar nuestro amor por la vida. Se puede invitar a alguien a abrir con una oración.
- **Invitación a compartir.** El que dirige invita a los miembros del grupo a que digan a quién desean honrar este año. Diga su nombre, un recuerdo cariñoso sobre esa persona, y tal vez cual fue uno de los dones que nos dejó esta persona, por ejemplo, buenos recuerdos, apoyo, enseñanzas, cómo apreciar la vida, etc.
- **Promueva lo mejor de esa persona.** Es responsabilidad del que dirige preguntar, "para honrar a esta persona ¿qué podemos promover en el futuro en su memoria?" Esto da a los participantes la oportunidad de comprometerse con algo en nombre de su ser querido, por ejemplo, ser tan amables como lo era esa persona, vivir con un mayor equilibrio, etc.
- **Conclusión.** El que dirige invita a todos a compartir sus sentimientos o pensamientos finales. Con frecuencia después de estas reuniones se celebra una cena que incluye los alimentos favoritos de los difuntos.



Reunión Virtual o en Zoom

Hoy en día tenemos que aprender a tener reuniones familiares usando nuestras computadoras. Si no podemos reunirnos físicamente, podemos estar juntos en zoom. Este es el programa que ahora

uso para conectarme con mi familia en caso de fiestas o reuniones significativas. Alguien necesita iniciar la llamada y luego todos podemos vernos y hablar unos con otros.

Así es cómo se puede organizar una reunión virtual de Día de los Muertos y una reunión para visitar el altar.

Una vez más, alguien necesita ser el que organiza y el que dirige. Lo más probable es que necesite ser usted y un ayudante a quien usted reclute. Aquí hay una lista de pasos necesarios:

1. **Acérquese y obtenga apoyo.** Tal vez su familia ha sufrido recientemente la pérdida de un miembro de su familia, o quizá considere que es el momento de rendir honores a un papá o mamá, abuelo o amigo fallecido. Llame a otros e invítelos para que consideren una reunión virtual de Día de los Muertos. Con una cuenta Zoom gratuita, usted puede reunir a las personas para convivir esta experiencia de 45 minutos.
2. **Determine la fecha, invite e informe.** Explique que la intención es honrar a una persona en particular, o a varios familiares o amigos que hayan fallecido. Se invita a los participantes a compartir palabras cariñosas acerca de cualquier persona o mascota especial que haya sido importante para ellos. Una vez que han confirmado, usted cuenta con el apoyo a su idea. En preparación para la llamada, invítelos a crear un pequeño altar que esté cerca de ellos en donde pueda incluir fotos de aquellas personas a quienes desean honrar.

3. **El organizador dirige la llamada.** El organizador inicia dando la bienvenida, explica el plan y es guía de la interacción. Dependiendo del número de personas, el organizador podría dar instrucciones a los participantes que cada uno tiene hasta cinco minutos para compartir con los demás. Para ayudar a estar pendiente del grupo, a menudo uso una sonaja para recordarle a la gente cuando ya es el momento de dejar hablar al siguiente orador.



4. **Esté dispuesto a recibir sorpresas positivas.** Ya he organizado varias reuniones en Zoom. Los participantes han dicho que sintieron que realmente honramos a sus seres queridos, una mayor conexión entre sí mismos y en general sentimientos de inspiración y amor.

We organize our altars to honor loved ones. We bring out their photos, mementos, and food that they liked.



Organizamos nuestros altares para honrar a nuestros seres amados. Sacamos sus fotos, sus recuerdos y la comida que les gustaba.

By expressing memories of their departed, children & adults connect with their love



Al expresar los recuerdos de los que se han ido,

los niños y los adultos se conectan con su amor.