

Los Cambios y los Días Festivos

Para muchas personas, los días festivos son un recordatorio de cuánto ha cambiado la vida en el último año. El nacimiento de un bebé, la pérdida de un ser querido o la mudanza de un familiar a otra ciudad son sólo algunos de los eventos de la vida que pueden tener un impacto en las tradiciones o reuniones de los días festivos. Aún los cambios positivos pueden alterar las expectativas de los días festivos, dando como resultado sentimientos de tristeza, dolor o decepción.

Si tú estás teniendo dificultades con los cambios durante esta temporada festiva, estas sugerencias te pueden ayudar:

- ▶ **Reconoce tus sentimientos.** Está bien estar triste porque un ser querido no puede venir a casa para los días festivos o estar de duelo porque alguien ha fallecido. Compartir estos sentimientos, como decir: "Te extraño mucho este año, abuela", puede hacer más fácil sobrellevar la pérdida.
- ▶ **Aprecia lo que tienes.** Enfócate en lo que puedes hacer en esta temporada festiva en vez de enfocarte en lo que no puedes hacer. Por ejemplo, si no puedes viajar para ver a tu familia este año, enfócate en crear un día festivo feliz con tus amistades o con tu familia inmediata.
- ▶ **Déjate llevar.** Puede ser decepcionante saber que una amistad o un familiar ha decidido cancelar una reunión de los días festivos o discontinuar una tradición especial. Sin embargo, es importante ofrecerle apoyo en su decisión, particularmente si se debe a un cambio importante en su vida.



- ▶ **Mantén tu rutina diaria.** Los cambios en los patrones de comer, dormir y hacer ejercicio pueden hacer más difícil manejar tu bienestar emocional y físico. Mantenerte en un horario regular es particularmente importante si tienes niñas y niños pequeños.
- ▶ **Practica el autocuidado.** Si te estás sintiendo abrumada o abrumado, toma un descanso del estrés y medita, lee un libro o ve a dar una caminata. Evita tener más compromisos de los que puedes manejar.
- ▶ **Planea para el próximo año.** Si una tradición muy querida ha terminado, considera comenzar una nueva. Habla con tu familia o con tus amistades sobre el tipo de reunión o de alguna otra celebración que les gustaría tener. Recuerda que las tradiciones de los días festivos funcionan mejor cuando son divertidas para todas las personas, ¡incluyéndote a ti!

¿Te estás sintiendo triste o con mucho estrés sobre los próximos días festivos? Asuntos de Vida te puede ayudar. Estamos disponibles 24/7, incluyendo los días festivos.

Llama gratis a Asuntos de Vida de Empathia en cualquier momento.

1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Visita Asuntos de Vida en línea en **mylifematters.com**

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.
Fuente: Life Advantages

