



Aflicción, Estrés y el Trastorno Afectivo Estacional

Mientras que algunas personas encuentran a los días festivos como el tiempo más maravilloso del año, otras personas pueden tener dificultades. Las razones comunes por las que una persona puede sentir temor a los días festivos o puede sufrir del trastorno afectivo estacional incluyen:

- Aumento del estrés, de las obligaciones o de la presión del tiempo
- Expectativas no realistas (las tuyas o las de otras personas)
- Aflicción por los seres queridos que han fallecido
- Pérdida de tradiciones muy queridas o cambios en cómo tu familia celebra los días festivos
- Restricciones financieras u opciones limitadas para viajar
- Distanciamiento de la familia o de otros seres queridos

Ya sea que a menudo encuentres estresantes a los días festivos o que anticipes que este año va a ser inusualmente difícil, estos consejos te pueden ayudar:

- **Maneja tus expectativas.** Sé realista sobre cómo serán los días festivos y cuánto puedes hacer. Toma decisiones financieras inteligentes y evita las deudas a largo plazo.
- **Reconoce tus emociones.** Aceptar que te sientes triste, estresado o estresada, o sola o solo, te ayudará a manejar estas emociones. Si tú estás sufriendo un duelo, busca formas de celebrar a la persona que has perdido o rinde un tributo en su memoria.
- **Crea un nuevo “normal” para los días festivos.** Dejar ir las tradiciones de los días festivos o pasar el día lejos de tus seres queridos puede



ser difícil. Considera establecer nuevas tradiciones de los días festivos o adaptar viejas tradiciones a tus circunstancias actuales.

- **Participa en actividades de autocuidado.** Come bien, haz ejercicio y ten suficientes horas de sueño. Evita excederte comiendo comidas no saludables o bebiendo en exceso. Haz tiempo para hacer actividades que te ayuden a relajarte o a manejar el estrés.
- **Conéctate con los demás.** Cuando viajar no sea práctico, prueba tener una celebración virtual de los días festivos con tus seres queridos. Ofrece tu ayuda a tus amistades que encuentren difíciles los días festivos o considera hacer trabajo de voluntariado en tu comunidad.

Hablar con una amistad o con un familiar que te dé su apoyo te puede ayudar a lidiar con tus sentimientos sobre la temporada festiva. LifeMatters también está disponible 24/7/365, incluyendo los días festivos. Estamos aquí para ayudarte.

1-800-634-6433

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

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.
Fuente: The National Mental Health Association (NAMH)

