**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 descontinuar 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.

Fuente: Life Advantages

Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento. 1-800-634-6433

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

mylifematters.com

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

Están disponibles servicios de traducción y de DTS

©2023 Empathia, Inc.