First Choice Health®

Llegaron las fiestas y traen consigo una maravillosa mezcla de alegría, celebración y, seamos sinceros, un poco de estrés extra. Entre los plazos de fin de año, las reuniones familiares, la compra de regalos y mantener un equilibrio saludable, la época más maravillosa del año también puede convertirse en una de las más exigentes.

Este mes, queremos cambiar el enfoque de simplemente sobrevivir la temporada a realmente prosperar en ella. Esperamos que las estrategias del artículo de este mes te ayuden a encontrar más paz y alegría en las próximas semanas.

7 consejos para disfrutar (y no temer) las fiestas en familia

De Ventajas de la Vida: Inicie sesión para ver el artículo original

Mires donde mires, las fiestas se imaginan como reuniones alegres y perfectas: familias sonrientes alrededor de una mesa iluminada, niños que nunca lloran, adolescentes que nunca ponen los ojos en blanco y adultos que, por arte de magia, están de acuerdo en todo. Claro, eso no es la vida real. Las familias reales son maravillosamente caóticas, complicadas y, a veces... agotadoras.

Para muchos, las fiestas son una de las pocas ocasiones en las que vemos a ciertos familiares. Reencontrarse puede recordarles cuánto se quieren, pero también puede revivir el estrés, el dolor o la tensión del pasado. Si a eso le sumamos la presión de guardar los recuerdos de todo un año en tan solo unos días (a veces en varios hogares), es fácil que lo "festivo" se convierta en "agotamiento". ¿La buena noticia? Con un poco de planificación y perspectiva, las fiestas pueden ser más alegres y menos agotadoras. Continúe leyendo para obtener algunas ideas útiles.

Tenga expectativas realistas.

Concéntrense en pasar unas fiestas significativas juntos, en lugar de unas solo para Facebook. No pasa nada si los niños (o los adultos) no siempre se portan bien. Acepten las imperfecciones que le dan a su familia su personalidad única.

Continúa en la página siguiente

Inicie conversaciones positivas.

Para evitar debates acalorados, dirija la conversación hacia temas familiares comunes, como una afición compartida o una próxima ocasión feliz. Si la festividad tiene un significado espiritual o cultural para su familia, es un buen momento para compartir parte de la historia y el significado de ese día con las nuevas generaciones.

Expresa tu agradecimiento.

Este también es un momento ideal para expresar a los demás cuánto aprecias el apoyo que te han brindado a lo largo del año. Las investigaciones demuestran que expresar gratitud puede reducir tu propio nivel de estrés.

Comparte divertidas actividades familiares.

Su familia podría dar un paseo, patinar sobre hielo, jugar a un juego de mesa, hacer decoraciones, visitar un museo infantil o ver un espectáculo familiar. Intente repetir algunas actividades favoritas año tras año. Este tipo de tradiciones familiares son el pegamento que une a los miembros de la familia.

No intentes hacer demasiado.

Un poco de diversión en familia es genial, pero más no es necesariamente mejor. Los niños pequeños pueden abrumarse fácilmente con demasiados cambios y emociones. Para evitar crisis, mantengan su rutina habitual de siestas y hora de dormir. Para simplificar el horario, consideren visitar a diferentes miembros de la familia en diferentes días festivos o en años alternos.

Tómate un tiempo a solas.

Si empiezas a sentirte estresado, tómate unos minutos para pasear al perro de la familia, escuchar música, leer un libro o salir a correr. Disfrutarás más del tiempo en familia si te desconectas y te relajas cuando lo necesites.

First Choice Health EAP reconoce que gestionar los compromisos laborales y las obligaciones personales durante las vacaciones puede ser difícil para todos. Nuestro objetivo es asegurarnos de que se sienta apoyado, renovado y listo para disfrutar de los momentos más importantes.
Llámenos al 800-777-4114.

El Programa de Asistencia al Empleado (PAE) de FCH está disponible para brindar apoyo telefónico inmediato y confidencial, así como consultas las 24 horas, los 7 días de la semana. Contáctenos para obtener referencias a terapia, terapia inmediata, referencias a programas de apoyo y más.

Si usted o alguien que conoce necesita la línea directa de ayuda para el suicidio y la crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o utilice la función de chat en línea en 988lifeline.org.