



## Soledad y pérdida Durante los días festivos

Cuando la distancia y las circunstancias nos impiden estar con quienes amamos durante las fiestas, podemos sentirnos tristes y solos. Si hemos perdido a alguien cercano, es probable que las fiestas se sientan menos brillantes. Cuando los demás están de fiesta, podemos sentir resentimiento, ansiedad, vacío y pena. ¿Cómo podemos manejar estas reacciones normales y encontrar formas de calmar nuestra tristeza? A continuación, se ofrecen algunas sugerencias que pueden ayudarle a sobrellevar la situación.

### No finja

En lugar de poner una “cara feliz” cuando no se siente tan feliz, permítase sentir su verdad emocional. Reconocer lo que siente le permite expresar y liberar emociones dolorosas para que no cargue con su peso. De hecho, una encuesta reciente descubrió que el 31 % de los adultos en los EE. UU. informaron haber experimentado soledad durante los días festivos. No es el único que siente que se está perdiendo lo que “se supone” que debe sentir durante esta época del año. Para ayudar, intente escribir una carta a las personas con las que no estará. Dejar ir es más fácil una vez que le ha puesto nombre a un sentimiento. “Realmente extrañaré verte esta temporada.” Esto puede iniciar una conversación sobre formas de conectarse sin estar físicamente juntos.

### Sea amable con usted mismo

Si un ser querido falleció este año, puede sentirse especialmente vulnerable. Hasta un 35% de las personas lidian con el duelo durante la temporada de fiestas hasta el punto de temer a esa época cada año. Tómese las cosas día a día. Tendrá algunos días mejores y podrá acercarse a los demás cuando tenga la energía. Tiene derecho a cambiar de opinión. Pida lo que necesite. Se sorprenderá de cómo los demás lo incluirán y cómo participar de pequeñas maneras puede aliviar su tristeza.

Más información en la página 2

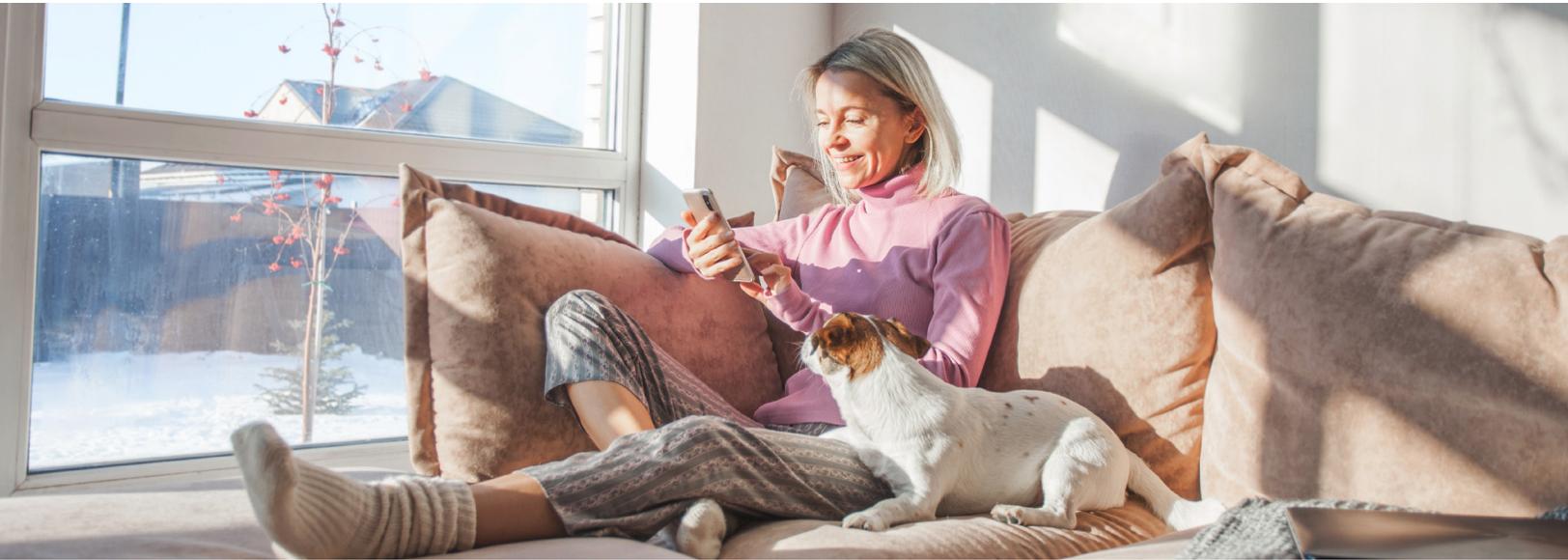


Más del 30 % de los adultos en los EE. UU. informan que se sienten solos durante las fiestas.

Encuesta de la Fundación AARP

LCT00160-20241022





## Tiene opciones

Si bien muchas familias en los EE. UU. celebran tradiciones que les heredaron, el 18% dice que ha adoptado las suyas. Cuando la pérdida o las circunstancias cambian la forma en que pasamos las fiestas, puede ser una oportunidad para crear nuevas tradiciones. Lo que se siente apropiado es diferente para cada uno de nosotros. ¿Qué le da paz? ¿Cómo puede honrar a un ser querido que ya no está con usted? ¿A quién conoce que haya pasado por lo que usted enfrenta ahora? Considere hablar con esa persona sobre su experiencia.

## Nos afligimos porque amamos

Esto no hace que nuestro dolor sea más llevadero, pero nos ayuda a ver alguna razón. Aunque la persona ya no esté, el amor no se termina. Podemos lograr pasar del duelo a la gratitud, sin importar el tiempo que lleve. No tenemos que hacer el recorrido solos: busque la ayuda de un amigo, familiar o profesional. Podemos esperar un momento en el que volveremos a encontrar alegría al celebrar con otros.

## #HopeForTheHolidays #StressLess

Si usted o alguien que conoce está lidiando con problemas de salud mental durante esta temporada de fiestas, comuníquese con la línea de mensajes de texto de crisis 24/7 de Mental Health America enviando un mensaje de texto con la palabra **MHA** al 741-741.



*Kit de herramientas para la prevención del estrés durante los días festivos*

Visite [LucetHealth.com](https://www.LucetHealth.com) para obtener más recursos.