



# Guía para los días festivos con límites

Con días más cortos y listas de tareas pendientes más largas, los meses de invierno suelen traer consigo un conjunto único de desafíos de salud mental. Si se preocupa constantemente por su salud y la de sus seres queridos, puede sentir que sus planes para las fiestas están condenados al fracaso. Si bien muchos de nosotros disfrutamos de reconectarnos con miembros de la familia durante este tiempo, no es el caso de todas las familias, y todos tenemos nuestros límites.

## Establezca límites

A continuación, se incluyen algunas cosas que debe recordar cuando las fiestas comiencen a sentirse abrumadoras.

**Reconozca sus sentimientos:** está bien sentirse triste si ha sufrido pérdidas este año o está lamentando la pérdida de tradiciones navideñas que no se pueden llevar a cabo. Es humano y este período no durará para siempre.

**Planifique con anticipación:** haga un cronograma para hacer las compras, cocinar y otras actividades. Si se apega a un cronograma y a un presupuesto, es menos probable que se sienta abrumado por tareas de último momento.

**Acepte nuevas tradiciones:** a medida que las familias cambian y crecen, también lo hacen las fiestas. Esté abierto a deshacerse de las tradiciones que le causan estrés o con las que ya no se conecta, y a crear nuevos recuerdos y celebrar de diferentes maneras.

**Diga no:** si bien la mayoría de los estadounidenses (95 %) siente que pasar tiempo con la familia durante las fiestas es importante, el 75 % también llega a un punto en el que siente la necesidad de escaparse por un momento a solas (OnePoll). No tiene que participar en todas las actividades o reuniones a las que le inviten, especialmente si afectan su salud mental. Está bien priorizar su bienestar por encima de complacer a los demás, incluso a los más cercanos.

**Pida ayuda :** si siente tristeza constante, tiene problemas para dormir o ansiedad a pesar de sus mejores esfuerzos, hable con su médico sobre la posibilidad de consultar a un profesional de la salud mental. O, al menos, no tema pedir ayuda a sus seres queridos en lo que crea que necesita: ir de compras, cocinar, decorar, etc.

**Aprenda a dejar ir la culpa familiar:** no todo el mundo tiene las mismas relaciones estrechas con sus familias. De hecho, a veces esas relaciones pueden ser la causa de un profundo estrés. Si siente que necesita limitar el tiempo que pasa con ciertos miembros de la familia o renunciar a ciertas reuniones, dese permiso para hacerlo de forma razonable sin sentirte culpable.

## #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.

