

Boletín de diciembre: Lidiando con el estrés durante las fiestas navideñas

La temporada navideña se acerca rápidamente y puede generar una mezcla de emociones para los estudiantes y sus familias. Mientras que el entusiasmo crece, debido al tiempo que se comparte con la familia y las vacaciones escolares, otros pueden sentir estrés y ansiedad en torno a estos eventos. Durante las festividades, 3 de cada 5 estadounidenses experimentan emociones que afectan negativamente su salud mental (NAMI 2021), y estudios adicionales muestran que aumentan los niveles de estrés, ansiedad y depresión durante las fiestas navideñas. Esperamos que usted y sus hijos encuentren útiles estas estrategias de salud mental para esta temporada y otras ocasiones.



Estableciendo límites

Cuando establecemos límites, declaramos lo que haremos en una situación dada. Recuerde, ¡está bien decir no! Hay un aumento de planes, reuniones y obligaciones durante la temporada de fiestas. Tener límites le da el poder de elegir lo que es mejor para usted en ese momento.

- Tal vez tuvo una semana estresante en el trabajo y tiene planes con sus compañeros de trabajo para cenar juntos el viernes; tiene usted el derecho de decir no, si su cuerpo y mente necesitan descansar y recargar.
- Las tradiciones navideñas son divertidas de mantener, pero si le causan estrés, busque la manera de modificarlas. Tal vez, elija dos de las recetas de su bisabuela para este año, en lugar de cinco.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR: *¿Cuáles son sus tradiciones navideñas favoritas y por qué? ¿Hay alguna tradición nueva que le gustaría probar? ¿Hay alguna tradición que le guste y quisiera modificar?*

¡Diviértase a su manera!

Planificar cosas divertidas nos permite esperar con ansias algo y las ideas de las personas sobre "planes divertidos" pueden ser diferentes según lo que nuestro cuerpo necesite. Algunas personas encuentran que su energía social se agota rápidamente al participar en conversaciones con gente nueva. Otros anhelan la interacción social y el bullicio de las actividades sociales. Tome lo que necesita:

- Si usted es alguien cuya energía social se revitaliza al estar con otras personas, planee reuniones que incluyan interacciones sociales
 - Participe en eventos navideños en su localidad
 - Vaya a patinar sobre hielo.
 - Asista a fiestas navideñas con amigos.
- Si usted es alguien cuya energía social necesita más momentos de *recarga*, planee actividades acogedoras y planes tranquilos con personas con las que se sienta más cómodo.
 - Lea un libro
 - Prepare chocolate caliente
 - Camine alrededor de su vecindario para ver las luces navideñas
 - Mire películas nuevas o sus favoritas



PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR: *¿Cómo se siente acerca de los eventos sociales? ¿Qué hace que los eventos sociales sean divertidos para usted? ¿Le gusta conocer gente nueva, ver caras conocidas, actividades, estructura? ¿Cómo se carga su batería social? ¿Necesita momentos para descansar y recargar o se energiza al estar rodeado de personas?*

Aire fresco, luz solar, movimiento y descanso

Mientras que los meses de invierno pueden ser hermosos, la falta de luz solar puede afectarnos física y mentalmente. La falta de luz solar puede provocar síntomas de depresión.

- Absorba tanta luz solar como pueda. El mediodía proporcionará luz solar óptima.
- Decore su casa con más luz - piense en velas y luces para el árbol de navidad
- Planifique oportunidades para mover su cuerpo. Cuando sea posible, salga para ejercitarse. Abríguese y salga a caminar, planifique una "Búsqueda del Tesoro" en su vecindario, salga a pasear para ver las decoraciones o haga un muñeco de nieve con sus niños.

- Priorice una buena noche de descanso para que se sienta más relajado y recargado al día siguiente

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR: *¿Qué actividades al aire libre me gustan? ¿En qué momento del día puedo salir para estar bajo la luz del sol? ¿Puedo dormir una hora más, al menos una noche, esta semana? ¿Qué rutinas me hacen sentir más tranquilo/a y listo para ir a dormir?*

Comience un Diario de Gratitud

Las fiestas navideñas están notoriamente envueltas en la pregunta de reflexión: *¿De qué está agradecido/a?*

- Considere aspectos de su salud, sistemas de apoyo, oportunidades y metas cuando escriba en su diario.
- No hay una forma correcta de mantener un Diario de Gratitud.
- Reflexione sobre las cosas que quizás no siempre reflexionamos en medio del ajetreo de la vida.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR: *¿Quién me ha apoyado en tiempos difíciles? ¿De qué es capaz mi cuerpo? ¿Cuáles son algunas ideas que he tenido últimamente? ¿De qué estoy más orgulloso? ¿En qué he trabajado duro para lograr/ganar? ¿Quién me hace sentir la mejor versión de mí mismo/a?*

Busque apoyo de salud mental

Las fiestas navideñas pueden sentirse especialmente pesadas dados los eventos destructivos y violentos experimentados en los Estados Unidos y en todo el mundo. A nivel personal, si está lidiando con un duelo, pérdida o dificultades de salud mental preexistentes, no tema pedir ayuda.

- Comuníquese con familiares, amigos, socios comunitarios o un terapeuta que pueda brindarle empatía, comprensión y un oído atento.
- Encuentre formas de honrar a sus seres queridos si siente que es una actividad para la que está preparado/a.
- Siéntase validado/a en el sentido de que está bien sentir emociones más intensas cuando alguien a quien quiere falta en las actividades de las que siempre formó parte. Permítase sentir lo que está sintiendo, al mismo tiempo dele prioridad a los momentos que le brinden alegría. Está bien hacer ambas cosas.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR: *¿Qué me está haciendo sentir estresado/a? ¿Qué me hace sentir aliviado/a? ¿Qué me ayuda a aliviar el estrés? ¿A quién puedo contactar si me siento abrumado/a?*

No siempre es acerca del dinero

Gran parte de las fiestas navideñas se consumen gastando y comprando. Nuestros buzones de correo electrónico se llenan de ofertas y anuncios de lo último y lo mejor que se puede comprar. La tensión financiera y la ansiedad son comunes y las ideas de la gente sobre los gastos navideños son diferentes.

- Recuérdese a sí mismo/a que no tiene por qué ceder a las presiones del gasto navideño.
- Si puede gastar dinero en regalos para sus seres queridos, fije un presupuesto que le resulte cómodo.
- Considere la posibilidad de hacer regalos en los que cada persona compre para otra persona, como el "amigo secreto", en el que también puede establecer un límite monetario.
- La gratitud y el apoyo son tan valiosos, si no más, que los regalos monetarios. El tiempo de calidad con los seres queridos, los actos de servicio y escribir notas amables son actividades gratuitas que enfatizan los sentimientos de la temporada navideña.

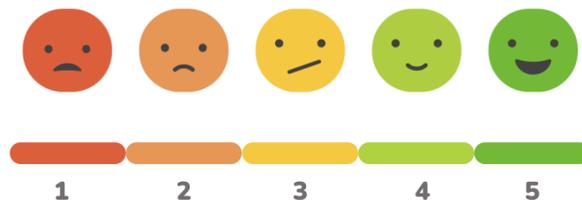
PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR: *¿Cómo muestro mi agradecimiento a los demás de forma no monetaria? ¿Qué me hace sentir aliviado/a? ¿Qué me ayuda a aliviar el estrés? ¿A quién puedo contactar si me siento abrumado/a?*



Haga un chequeo diario consigo mismo/a

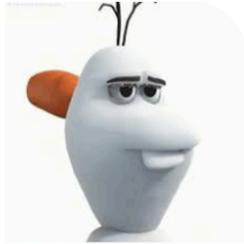
Pregúntese a sí mismo/a, "¿Cómo estoy?" En medio de todos los factores estresantes que pueda experimentar, es importante considerar cómo nos sentimos y cómo podemos mejorar nuestro día, incluso si es solo un poco.

- Considere usar la escala a continuación para calificar cómo se siente en una escala del 1 al 5.
- A partir de la escala, encuentra una palabra que coincida con su calificación. ¿Cómo se siente?
- ¿Cómo puede mejorar su día, aunque sea por medio punto? No es necesario ir del 1 al 5, si esa no es una opción factible para nosotros hoy. Encontrar pequeñas formas de hacer que el día se sienta mejor, nos pone un poco más en control de las cosas.
- ¡Intente esto también con sus estudiantes!



- El chequeo Olaf es una actividad divertida y adaptada al invierno que puede utilizar para usted mismo y con sus estudiantes.

- Determine qué cara de Olaf representa cómo se siente.
- Identifique que cara de Olaf espera sentir
- ¿Qué puede hacer en su día para estar más cerca a sentirse de esa manera?



Recursos adicionales

<https://www.mghclaycenter.org/hot-topics/coping-holiday-stress-2/>

<https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/seven-ways-to-cope-with-holiday-stress>

<https://namica.org/blog/handling-stress-during-the-holiday-season/>

<https://www.mcleanhospital.org/essential/mcleans-guide-managing-mental-health-around-holidays>