

Cómo lidiar con las fiestas cuando se encuentra solo



Quizá haya perdido a un ser querido o se haya divorciado hace poco. O quizá sea un padre soltero o no tenga una familia cercana para relacionarse. Pasar las fiestas sin ningún apoyo puede llenarlo de sentimientos de tristeza, soledad y tensión. La idea de una familia feliz sentada junto al hogar cantando canciones festivas quizá sólo incremente su dolor.

Cómo afrontar las fiestas

Puede sobrevivir a las fiestas realizando algunos cambios. Trate de volver a pensar en sus prioridades y determine qué es lo que realmente le importa en las fiestas. Para los principiantes:

- Decida si se quedará en su hogar para las fiestas o si prefiere ir a otro lugar diferente este año.
- Determine si puede ser el anfitrión de una cena familiar o una reunión festiva. Sea honesto consigo mismo. ¿Cuánto le costaría esto?
- Conserve las tradiciones familiares si aún significan algo para usted, pero también piense en inventar nuevas tradiciones que puedan ser más significativas para su situación actual.
- Reserve tiempo para sus necesidades personales: una caminata larga, un almuerzo con un buen amigo o simplemente escuchar música.

Dé vuelta la página para obtener algunos consejos útiles sobre cómo sobrevivir a las fiestas que podrá utilizar en algunas situaciones especiales.



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.™



Consejos para levantar el ánimo en las fiestas

Apoyo durante las fiestas para padres solteros

- Analice y planifique las visitas y los obsequios de sus hijos junto con su ex pareja antes de la temporada de las fiestas.
- Simplifique las celebraciones de las fiestas y haga participar a sus hijos en la planificación cuando pueda.
- Organice una celebración con amigos y con otros padres solteros si no estará con sus hijos o su familia extensa para las fiestas.

Cómo afrontar las fiestas luego de la pérdida de un ser querido.

- Deje que otras personas se hagan cargo de las tareas festivas como cocinar o decorar el hogar.
- Done el dinero que hubiese gastado en el obsequio de ese ser querido a una institución benéfica en particular.
- Recuerde momentos placenteros y destine tiempo para estar de luto.
- Recorra a los recursos disponibles, como familiares, su comunidad religiosa o algún grupo de apoyo.

Ayuda cuando no hay lazos familiares estrechos

- Busque amistades para crear una familia de amigos.
- Comparta con sus amigos las cenas de las fiestas y otras celebraciones.
- Hágase el propósito de llamar a sus amigos y enviarles tarjetas, no sólo para las fiestas sino durante todo el año para reforzar el sentimiento de familia.

Cómo afrontar las fiestas luego de un divorcio

- Piense en nuevas tradiciones que le gustaría comenzar a tener con familiares o amigos.
- Agradezca a los que están con usted y enfóquese en las cosas buenas que tienen juntos.
- Abra su mente a la posibilidad de que las cosas no deben ser sólo de una manera para que usted esté feliz durante las fiestas. Trate de ser positivo y mire hacia adelante.

Encuentre asesoramiento sobre apoyo adicional mediante *la característica Ask A Life Coach* de Personal Health Manager. Éste es sólo uno de los diversos recursos de bienestar que se encuentran disponibles en línea en Blue Access[®] for Members.