



Una Visión Mensual de Herramientas Prácticas para Ayudar a su Familia

Bienestar Hoy

Para Padres & Familias

Cómo ayudar a la soledad

Ya sea que esté en cuarentena porque ha estado expuesto al Covid-19, se quede en el interior para evitar enfermarse o no pueda estar con todos sus seres queridos durante las vacaciones, es posible que se sienta solo.

Aquí hay algunos consejos sobre cómo lidiar con la soledad que pueden traer Covid-19 en las vacaciones.

- **Tenga una rutina.** Mantener las cosas tan normales y consistentes como sea posible ayuda a tener una sensación de control.
- **Ejercicio.** Mover su cuerpo mejora su salud mental.
- **Cree significado en su vida.** Haga algo que le haga sentir importante, que le pertenece o que está contribuyendo con algo.
- **Conéctese con otros.** Envíe un mensaje de texto, inicie una videollamada o escriba una carta a familiares y amigos cercanos y lejanos.
- **Encuentre consuelo y distracciones saludables.** Un masaje de pies, un baño, ciertos alimentos, una mascota, una película, un libro, etc. pueden ayudar a evitar los sentimientos de soledad.

Cómo manejar el estrés de las fiestas

Aunque las vacaciones están destinadas a ser una época alegre del año, también pueden estar llenas de estrés, especialmente este año cuando Covid-19 aún persiste. Pero hay algunos pasos que puede tomar para controlar o limitar la cantidad de estrés esta temporada.

- **Haga una pequeña lista de prioridades.** Está bien no hacer todo este año (o cualquier año). ¿Cuáles son las tradiciones más importantes para su familia que se pueden hacer de manera segura este año? Al limitar la cantidad de actividades, se evita el estrés de planificar y realizar todas.
- **Escriba un horario.** Una vez que haya elegido algunas cosas que le gustaría hacer para las vacaciones, prográmelas. Asegúrese de que aún sea realista. Planificar con anticipación también ayuda a aliviar el estrés.
- **Simplifique lo más posible.** Elimine el trabajo innecesario que le genera estrés. Por ejemplo, compre un pastel en lugar de pasar toda la mañana horneando y preocupándose de que salga perfecto. Simplificar es mejor;

le da menos estrés y más tiempo para disfrutar realmente de las pocas actividades que realiza.

- **Reconozca sus sentimientos.** Si no puede estar con la familia este año o se cancelaron los planes, permítase sentirse triste. No tiene que estar alegre durante todas las vacaciones. Hable con sus hijos sobre cómo se pueden sentir en esta temporada de fiestas y déjelos estar tristes si es necesario.
- **Mantenga hábitos saludables.** Comer en exceso o beber en exceso trae su propio tipo de estrés, así que recuerde que la moderación es la clave.
- **Mantenga su presupuesto habitual de vacaciones.** Este año puede parecer diferente, pero no gaste mucho dinero para intentar compensarlo. Gastar de más trae mucho estrés.
- **Tómese un tiempo para relajarse y respirar.** En lugar de llenar cada minuto del día con algún tipo de actividad, asegúrese de tener tiempo para sentarse, dar un paseo, meditar, ver una película, etc.