



ESTRÉS EN LA ÉPOCA FESTIVA

GUÍA DE RECURSOS



Tabla de Contenido

Guía de recursos para combatir el estrés en la época festiva

Introducción	3
Para todos	4
Para jóvenes	5
Para padres y cuidadores	6-7
Para educadores y profesionales	8

**ESTRÉS
EN LA
ÉPOCA
FESTIVA**

INTRODUCCIÓN



Para muchos, los meses de noviembre y diciembre están llenos de actividades festivas y días fuera de la escuela o el trabajo, lo que puede provocar sentimientos de alegría y emoción y/o de incomodidad y aislamiento.

Las expectativas de que acudamos a las reuniones familiares, viajemos, compremos regalos o cumplamos con una creciente lista de compromisos, aunque traigan alegría, puede ser también estresante. Equiparte con estrategias para manejar el estrés puede ayudarte a atravesar los días festivos y prepararte para un nuevo año saludable.

Esperamos que esta guía de herramientas te ofrezca los recursos y conocimientos que necesitas para navegar los próximos meses. En diciembre revisaremos esta guía para añadir más información relacionada con la época festiva y la distribuiremos nuevamente para ayudar a cualquier persona a prepararse para terminar el año saludablemente.

Como siempre, si lo necesitas, puedes buscar ayuda, llamando o enviando un mensaje de texto al 988, en cualquier momento, las 24 horas del día y los 7 días de la semana.



PARA APOYO URGENTE ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO O LLAMA AL 988.

TAMBIÉN PUEDES LLAMAR A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225



PARA TODOS



De acuerdo con una encuesta hecha por la Asociación de Psiquiatría de Estados Unidos (APA) en 2022, cerca de un tercio (31%) de los estadounidenses reportaron que esperaban sentirse más estresados en la época festiva de ese año en comparación con el año anterior.

Existen diversos factores que contribuyen a incrementar los niveles de estrés, pero sin importar lo que lo provoca, existen estrategias para ayudarte a manejarlo.



7 FORMAS DE MANEJAR EL ESTRÉS DE LOS DÍAS FESTIVOS

PREVEN EL DESGASTE

Está bien decir no o simplificar situaciones que pueden traer estrés (como por ejemplo: perderse una fiesta durante una semana que ha sido muy intensa en el trabajo u optar por comprar galletas en una tienda en lugar de prepararlas). Da prioridad a lo que te traiga alegría y energía positiva.

TÓMATE UN DESCANSO

Si estarás alrededor de familiares, amigos u otros contactos, está bien sacar tiempo para ti, lejos de la multitud.

PRACTICA MINDFULNESS

Las prácticas de mindfulness tales como la meditación, escribir un diario, hacer yoga, ejercicios de respiración y más, pueden ser un recurso muy útil en esta temporada festiva.

ACÉRCATE A LA NATURALEZA

Toma aire fresco y siente los rayos del sol. Muchos estudios resaltan la importancia de los beneficios para la salud mental del contacto con la naturaleza, incluyendo la relajación, mejor concentración, bajos niveles de inflamación y una renovada energía mental.

CONTINÚA LA TERAPIA

Si estás viendo a un profesional, mantener estas sesiones en agenda ayuda a reservar espacio para explorar cualquier sentimiento que surja durante los días festivos. Si tienes planes de viaje, pregúntale a tu consejero si tiene opciones de terapia virtuales.

EVITA EL ESTRÉS FINANCIERO

Si vas a regalar, considera un obsequio que puedas hacer tú mismo en lugar de regalos costosos.



CELEBRA LA VIDA DE AQUELLOS QUE PERDISTE

Los sentimientos de dolor y pérdida durante la época festiva pueden ser difíciles de manejar. En vez de intentar dejar de pensar en ese ser querido, trata de honrarlo reuniendo a familiares y amigos para celebrar su vida.

SOURCE: American Psychiatric Association (APA)

PARA APOYO URGENTE ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO O LLAMA AL 988. TAMBIÉN PUEDES LLAMAR A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

PARA JÓVENES



El trastorno afectivo estacional no es un mito, en particular para aquellos que tienen condiciones de salud mental. "La época festiva arroja luz sobre todas las dificultades de vivir con depresión", dijo un individuo que respondió a una encuesta de NAMI acerca del estrés durante la temporada festiva. "La presión para estar alegre y socializar se multiplica".

TOMA ACCIÓN:
Nemour's TeensHealth
ofrece formas para
mantenerse física y
mentalmente
saludable durante los
meses previos al
nuevo año.

5 FORMAS DE MANTENERTÉ SALUDABLE EN LOS DÍAS FESTIVOS

01 COMBATE LOS GÉRMEENES
En el otoño y el invierno las personas tienden a enfermarse con resfriados o la influenza. Y aún seguimos lidiando con el COVID-19. Por esto es importante que te protejas. Ponte las vacunas contra el COVID-19 y la influenza y lávate las manos con frecuencia.

02 COME SALUDABLE
La comida de la época festiva puede ser alta en calorías y baja en nutrición. Necesitas combatir los gérmenes mientras multiplicas tu energía. Establece como prioridad comer al menos 5 porciones de frutas y vegetales cada día.

03 RELÁJATE
Aún los momentos que añoramos, como los días festivos, pueden traer preocupaciones. Si te sientes estresado, haz un alto. Toma 5 respiraciones profundas. Concéntrate en cada respiración, mientras inhalas y exhalas.

04 COMBATE LA TRISTEZA
La depresión en la época navideña no ocurre solo en las canciones. Para algunas personas ocurre en esta temporada debido a que los días son más cortos, las noches más largas y el clima más frío.

05 DESCANSA
Dormir entre 8 horas y media a 9 horas, cada noche, durante los días festivos, puede ayudarte a fortalecer tu sistema inmunológico, te dará más energía y te hará menos vulnerable al estrés.



LEE MÁS EN:
kidshealth.org/en/teens/holiday-tips.html

PARA APOYO URGENTE ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO O LLAMA AL 988. TAMBIÉN PUEDES LLAMAR A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

PARA PADRES Y CUIDADORES



Los padres cuyas familias luchan con el dolor y la pérdida durante la época festiva podrían necesitar apoyo adicional, no solo para manejar su estrés, sino para ayudar también a sus hijos a manejar sus sentimientos. Acudir con profesionales que apoyan a padres o cuidadores en medio de su duelo o con un padre que ha pasado una experiencia similar puede ser de gran beneficio para aquellos que han sufrido una pérdida.



TOMA ACCIÓN:

La National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) publicó un video titulado "No sé cómo tener unas felices fiestas", como parte de una serie especial para padres. Estos videos exploran temas complicados para ayudar a equipar a los padres con herramientas importantes y ofrece apoyo para diversas condiciones de salud mental.



PARA APOYO URGENTE ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO O LLAMA AL 988. TAMBIÉN PUEDES LLAMAR A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

PARA PADRES Y CUIDADORES

FREE
your
FEELS™

MÁS HERRAMIENTAS:

Una guía de ayuda,
publicada también
por NCTSN, titulada
"Apoyando a los
niños y jóvenes
durante la época
festiva"



NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

SUPPORTING CHILDREN AND TEENS DURING THIS HOLIDAY SEASON

The holiday season is upon us. Families are dealing with stress from multiple sources, including navigating how to safely gather given current COVID-19 safety protocols, and may not be able to celebrate the holidays as usual. Many families have recently experienced the death of a family member making this holiday season even more challenging as we think about those that can't be with us this year. Although parents/caregivers may feel the need to do more to "make up" for such a difficult year, remember, more is not always better. Decide as a family how you will make each holiday special this year.

Given these changes, adults and children may experience waves of sadness, disappointment, loneliness, grief, and anger. It is important to not feel alone with these feelings, to have your feelings supported and validated by others, and to know that in the midst of these difficult times, you can create moments of joy, hope, and connection. While some traditions may have to shift, this is also an opportunity to create new family traditions together.

STRATEGIES AND IDEAS FOR THIS HOLIDAY SEASON: Finding ways to make this year special

Start a Family Conversation: Acknowledge What Has Changed and How Family Members are Feeling

- Talk to your children/teens about this holiday season.
- Help them understand why things may remain different this year. You may want to share that you are doing things differently because you want to keep everyone safe and healthy.
- Let them talk about their feelings, what they are sad about, what makes them upset.
 - Let them know that they are not alone. You hear them.
- Validate their feelings. It makes sense that they are feeling sad, disappointed, frustrated, angry... because the holidays are not the same, because they miss friends and family...
- Even when you can't "fix" things, you are giving children the gift of your support.
- If loved ones have died during this year, find a way to honor their memory this holiday season and find ways to share your feelings as a family.
- Think together about your family values and traditions related to the holidays (the way you celebrate may still be different, but the meaning behind the holiday does not).

This project was funded by the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), US Department of Health and Human Services (HHS). The views, policies, and opinions expressed are those of the authors and do not necessarily reflect those of SAMHSA or HHS.

PARA APOYO URGENTE ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO O LLAMA AL 988. TAMBIÉN PUEDES LLAMAR A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225

PARA EDUCADORES Y PROFESIONALES



Tu actitud puede dictar (y activar) la respuesta de tu cuerpo. Si sientes que tu mentalidad se vuelve negativa, trata de llevar tus pensamientos de vuelta a un lugar positivo y mantente en el momento presente. ¿Te preguntas cómo puedes practicar el mindfulness durante los ocupados días de fiesta?

El Child Mind Institute ofrece algunos consejos para disfrutar los días festivos practicando el mindfulness. Trata de incorporar momentos donde practiques estar presente, aquí y ahora, con tus estudiantes antes de los días de receso de la escuela. Esto los ayudará a establecer hábitos para practicar en la temporada festiva.

Child Mind Institute
Care Education Science

About Us Global Ways to Give en Español

Enjoy the Holidays More With Mindfulness by Jill Emanuele, PhD [Download](#) Share

- Find a quiet place for just a few minutes (I sometimes recommend the bathroom, as for some people this is the only quiet spot!). Get yourself into a comfortable sitting position with your feet flat on the floor. Close your eyes and focus on your breathing only. Do this for a few minutes. Listen to the sound of your breath and notice how your body feels during this time. When thoughts of other moments come racing into your mind, acknowledge them and let them go by as if they are on a conveyor belt, and refocus your attention on your breath again. Do this over and over.
- Spend a few minutes each day writing down five things you are thankful for that day.
- When you are walking outside, focus on one of your senses. For example, for vision, notice the colors of objects around you or for hearing, listen to the sounds around you and label them nonjudgmentally (eg "That building is gray," or "I hear a horn honking").
- [Get the kids involved!](#) One favorite thing I like to recommend is good old fashioned bubble blowing. Make a game out of it and instruct them (and yourself) to silently watch the bubbles float around the room. Resist the urge to pop the bubbles and see where they go.

More Like This

- How Mindfulness Can Help Caregivers
- The Power of Mindfulness
- How to Make Holidays Kid-Friendly

Topics

- [Family Issues](#)

PARA APOYO URGENTE ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO O LLAMA AL 988. TAMBIÉN PUEDES LLAMAR A LA LÍNEA DE CRISIS DE GEORGIA AL 1-800-715-4225



**¿TIENES PREGUNTAS?
ESCRÍBENOS**

María Ramos
Especialista Senior de
Programas
Voices for Georgia's Children
freeyourfeels@gmail.com