

Crear nuevas tradiciones

Esta temporada, los días festivos van a ser un poco diferentes que antes, pero es una oportunidad para hacer nuevas tradiciones con su familia. Algunas ideas divertidas para toda la familia son:

- Cocinar recetas nuevas o incluso recetas tradicionales con la familia
- Tener una noche de películas
- Bailar con sus canciones favoritas
- Caminar por la naturaleza, en los parques cercanos
- Jugar juegos de mesa o hacer juegos nuevos. ¡Una búsqueda del tesoro en la casa es un juego divertido para toda la familia! (ver el enlace con las instrucciones está abajo).
- Trabajar juntos en un proyecto para los días festivos (hacer adornos, decorar toda la casa)
- ¡Ser creativos! Hacer obras de arte y ponerlos por toda la casa.
- Mandar regalos, recetas, o cartas a sus seres queridos por correo y abrirlas por formas virtuales.
- Volver a tradiciones que hemos olvidado cómo enviar tarjetas o involucrarse en posadas o villancicos al aire libre.

Para servicios de salud emocional llame a la Clínica de Psicología y Salud Integral de Pacific al 503-352-7333

Recursos

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html>

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays/thanksgiving.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/daily-life-coping/PRK-scavenger-hunt-scoresheet-es.pdf>



Cómo cuidar de su salud emocional en los Días Festivos Durante la Pandemia



El estrés relacionado con los días festivos nos puede afectar a todos. Existen muchas expectativas y tradiciones que involucran reuniones sociales, rituales y memorias placenteras. El no poder realizar estas expectativas debido a la pandemia puede causar estrés.

Durante tiempos de estrés es común sentirse estresado, triste, ansioso, deprimido, preocupado, desesperanzado, tenso y tener malestares físicos. Pero si estas emociones perduran y le causan dificultades con sus seres queridos o en sus actividades del día a día es posible que usted necesite ayuda.

Cómo celebrar con precaución

Lo más sano para celebrar esta temporada es modificar sus planes y evitar reuniones fuera de las personas que viven en su hogar, continuar manteniendo la distancia social, y usar el cubrebocas. Sin embargo, **¡hay muchas maneras de conectar y comunicarse con sus seres queridos a la distancia!**

- Celebren en forma virtual con las aplicaciones de video, como FaceTime, Zoom, y Skype para conectar con sus seres queridos.
- Compartan y cocinen recetas tradicionales para familia o vecinos con mayor riesgo de enfermarse y entregarlas sin contacto (Dejarlos afuera de su puerta).
- Si en su condado se permiten actividades libres, puede hacer posadas afuera o villancicos. Recuerde aún así mantener la distancia, usar el cubrebocas y lavarse las manos.
- Si van a comprar regalos para sus seres queridos durante los días festivos, cómpralos en línea y no personalmente para evitar el riesgo de enfermarse.

Hágalo por Amor

- Use una perspectiva positiva. La difícil decisión de no reunirse este año puede significar disfrutar de muchos más años a futuro con sus seres queridos.
- El disfrutar este año solo junto a los integrantes de su hogar es una forma de evitar el contagio, cuidar a otros y demostrar amor.



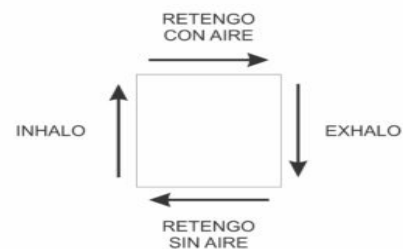
Cómo Prevenir el Estrés de las Fiestas

- **Recuerde.** Esta situación es temporal, pasará y pronto volveremos a celebrar como antes.
- **Practique la gratitud.** Cuento todos los días sus bendiciones pues es el mejor secreto para reducir el estrés.
- **Valide sus emociones.** Si se siente solo, preocupado o dolido, está bien expresar sus sentimientos.
- **Cuide su cuerpo.** Coma saludable, tome agua, haga actividad física y duerma lo suficiente.
- **Sea realista.** Las celebraciones no tienen que ser perfectas y está bien decir NO.
- **Asista** a celebraciones y servicios religiosos virtuales.
- **Practique actividades** de relajación, oración o meditación.

Ejercicios de relajación

Dedique 5 minutos al día para practicar actividades que calmen su mente y su cuerpo. Trate de encontrar un lugar callado donde pueda sentarse o acostarse y respire profundo y lento o siga la siguiente respiración.

Respiración Cuadrada



La respiración cuadrada es un ejercicio sencillo y corto que se puede utilizar en cualquier momento. Siga los próximos pasos:

1. Respire hacia dentro por 4 segundos.
2. Mantenga la respiración por 7 segundos
3. Suelte la respiración lentamente por 8 segundos
4. Detenga la respiración por 3 segundos y comience el primer paso para continuar