



EL CAMINO PARA TU SALUD



© 2017 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

¡Felices fiestas!

EDICIÓN No. 155

AFRONTA LA NOSTALGIA EN NAVIDAD

por: **Clara Patricia
Marín Casas**



Algunas personas celebran esta época con mucha alegría, ya que consideran que es el mejor momento del año para compartir en familia, comer e intercambiar regalos. Sin embargo, existen otros que se entristecen aferrándose al recuerdo de aquellos que ya no se encuentran presentes, cayendo en un estado depresivo. Lo más recomendable es que disfrutes las festividades y dejes la nostalgia por acontecimientos del pasado; este es el momento en el que debes pensar si realmente vale la pena sentirte así. ¡La vida continúa, y tienes que seguir tu camino! Como también es bueno que disfrutes de esas personas que se encuentran a tu alrededor.

DUELO

Superar la pérdida de un ser amado

lleva tiempo, y no existe un momento exacto, ya que depende de cada individuo. Lo recomendable es darle tranquilidad a quien esté nostálgico, para que pueda superar este momento, concederle la oportunidad de que hable sobre el fallecimiento de su ser querido a fin de que comprenda lo que pasó, y así recordar a esa persona amada. Negar lo sucedido, lleva al aislamiento de su red de apoyo, que son sus amigos y familiares cercanos. Es normal sentirse triste, con frustración o con ira, después de una pérdida, por consiguiente, debemos entenderla si no maneja adecuadamente sus emociones en una situación en tristeza.

ÚNETE A LA TECNOLOGÍA

Quienes se encuentran fuera de su país pueden optar por celebrar estas fechas como si estuviera en él, con sus tradiciones y eventos de cotidianidad. Además, pueden tratar de integrarse en la comunidad donde están, para compartir los momentos decembrinos con mucha alegría. Hoy en día, gracias a los avances tec-

nológicos que existen, pueden mantenerse en contacto los familiares las 24 horas del día, con aplicaciones tan sencillas como Skype, Whatsapp, o un simple correo electrónico. Solo debes tomar en cuenta el huso horario del país donde se encuentran los que hablarán contigo, para que puedan coincidir y decirse lindas palabras alusivas a la época.

EVITA PREOCUPARTE

En Nochebuena, el estrés y la ansiedad son situaciones determinantes, pues deseas que todo salga perfectamente bien, y que no se te escape ningún detalle en cuanto a regalos, comidas, visitas o llamadas que debes realizar a familiares que no se encuentran contigo; además de escenarios traumáticos que hayas vivido, y que no te permiten asimilar lo ocurrido. Una buena idea es que tengas un listado de cosas por hacer, para que puedas planificarte mejor y mantener tu mente ocupada, para dejar de revivir conflictos sin resolver, recordar pérdidas físicas, o compromisos.



ES HORA DE DECORAR

El hogar representa quienes somos. La manera en que se encuentra todo cuidadosamente ubicado, da mucho de qué hablar. Los 12

meses del año pasaron y ya llegó la Navidad, es hora de prepararse para adornar tus espacios. Esta es la época en la que se come mucho, se es feliz y se disfruta con los amigos y la familia.

Los colores básicos son los mismos de siempre, verde y rojo. Para decorar existen varios estilos: tradicional, minimalista, elegante y moderno. Puedes darle un ajuste con pequeñas manualidades realizadas por ti, al igual que ornamentos para tu árbol. Esto le dará un toque cálido y hogareño a tu hogar.

Ahora bien, lo tradicional siempre luce bien; pero de vez en cuando es bueno algo original ¿Cuáles son las tendencias modernas para esta Navidad? La decoradora Jenny Ramona explica que “realmente lo mejor siempre será lo que esté alineado con tus gustos personales. Si te gusta lo abundante, tu decoración debería estar cargada de detalles hermosos y brillantes, para lograr mucho movimiento y texturas refinadas. Si en cambio te gusta lo minimalista, lo poco que coloques deben ser obras de arte; ubícalas en puntos clave de tu vivienda. Si te inclinas más a lo ecoindustrial, usa elementos con texturas como sogas, rafia, madera, cintas y tizas.

Si decides aventurarte y realizar tu misma los arreglos, tendrás muchos beneficios a tu favor. Como lo estás realizando tú, puedes colocarle a cada adorno un toque personal. Cintas, lazos e incluso escarcha. Es tu celebración, tu decides. Los costos se reducirán significativamente. Existen múltiples páginas web donde encontrarás muchas ideas para toda ocasión. La red social Pinterest puede ser de mucha ayuda.

Algunas veces, sin darte cuenta, la fecha se acerca y todavía no tienes lista tu decoración. “Revisa tu escenografía pasada y escoge tu base de acuerdo a lo que tengas guardado en mejor estado. Recorre los establecimientos de tu preferencia y selecciona lo que más te guste. Atrévete a variar en proporción. Mezclar elementos grandes y pequeños. Lazos inmensos, bombones medianos y muñecos grandes. Mucha iluminación amarilla, será siempre la preferida, por la calidez que transmite en la época especial” opina la decoradora Jenny.

Los jardines de tu casa también merecen estar a la altura de la festividad. Colócale a tu puerta lindos lazos, coronas y hasta botas navideñas. Las luces de exteriores quedan hermosas cuando se oculta el sol. Coloca en las ventanas muñecos de nieve y guirnaldas. Todo esto hará que tu espíritu se haga notar.

Las tonalidades son importantes, determina lo que quieres transmitir. Recuerda que estos son capaces de influir en el estado de ánimo de quienes se encuentran en la habitación:

- ⇒ **Blanco.** Bondad y pureza
- ⇒ **Verde.** Ecología y salud
- ⇒ **Rojo.** Atracción, amor y pasión.
- ⇒ **Naranja.** Creatividad y éxito
- ⇒ **Morado.** Poder, lujo y ambición.
- ⇒ **Marrón.** Protección y seguridad.
- ⇒ **Amarillo.** Energía

Nota: la decoradora afirma que para estas celebraciones, “el dorado o plata, junto con el blanco, son perfectos para las personas sofisticadas. Para los tradicionales, el rojo, verde y blanco.

Por último, si quieres decorar en familia lo mejor es que dediquen un día a esto, compartan aperitivos y escuchen música alegre para que el ambiente sea divertido.





¿Qué significa Xmas? Es la abreviatura de la palabra inglesa Christmas; es decir, Navidad ¿Y por

qué con X? Esto data del tiempo de los griegos. La letra X tiene la misma forma que la letra griega ji, antes chi, más conocida por su papel en los nombre de

fraternidades universitarias estadounidenses, así como en el nombre de Cristo (Χριστός) en griego. Los angloparlantes modernos no son los primeros en tomar prestado el nombre griego de Jesús para una abreviatura: hay pruebas de que Christmas [que etimológicamente significa "celebración de Cristo"] se abreviaba Xmas desde el siglo XVI

**"Cuando te conoces a ti mismo eres poderoso.
Cuando te aceptas a ti mismo eres invencible".**

POR UNA NAVIDAD SIN ESTRÉS



Siempre nos dicen que esta "es la mejor temporada del año", y justo por tener grandes expectativas es que a veces resulta decepcionante. También puede ser un momento difícil para algunas familias. La Navidad es

particularmente engañosa. Las personas están reunidas durante mucho tiempo, por lo que siempre se corre el riesgo de que algunos beban o coman de más y se cansen o se tornen peleoneras, lo cual provoca que afloren tensiones entre parientes, así como rencillas no resueltas de la infancia. A continuación, algunas sugerencias que te ayudarán a mantener todo en orden:

ASEGÚRATE de que todas las personas conozcan la estructura del día y sepan quiénes son los invitados. Entre más organices a las personas en una reunión familiar grande, menos probable será que surjan conflictos antiguos.

PLANEA una actividad para después de la cena. Podrían jugar mímica, un partido de fútbol en el jardín o algún otro juego por equipos, escuchar música y bailar;

o tal vez quieras ofrecer varios juegos de mesa para que la gente pueda irse acomodando en grupos separados para jugar unos contra otros.

VAYAN A CAMINAR después de la cena. Científicos canadienses han descubierto que el ejercicio ayuda a estimular el triptófano, aminoácido que se encuentra en la carne de pavo y que se asocia con un ánimo relajado.

LA TRADICIÓN familiar determinará el momento en que inicie la ceremonia de entrega de regalos. Si piensan cenar temprano, es recomendable dejar la mayoría de los regalos para más tarde. De modo que haya otro acontecimiento en la mira cuando la situación pudiera empezar a decaer. Es posible permitirles a los niños abrir uno o dos regalos antes de la cena, y el resto después. Esto ayuda a que no se sientan abrumados de un solo golpe, y da la certeza de que estarán ocupados hasta la hora de irse a la cama.

Y si las cosas no salen como hubieras querido recuerda que, por suerte todo terminará al día siguiente y solo tendrás que mantener tu espíritu de buena voluntad durante unas cuantas horas más.



SIEMPRE POSITIVO



Solamente tu eres la persona que podrá elegir la actitud con la que deseas afrontar diversas situaciones, pero en algunas ocasiones, las emociones son muy fuertes y podemos llegar a no

manejarlas adecuadamente, especialmente durante la época de Navidad cuando los sentimientos se encuentran a flor de piel. A continuación algunas recomendaciones para afrontarla :

- ◇ Trata de no agobiarte por los pensamientos negativos.
- ◇ Pasa más tiempo con los parientes que tengas cerca y da gracias por haber tenido a esa persona tan especial en tu vida.
- ◇ Ante la pérdida de un ser querido lo ideal es darle tiempo y espacio al que esté más afectado. No agobiarlo con fiestas u otras actividades en la cuales no esté cómodo
- ◇ Si la situación económica no está bien, se deben colocar en la lista las prioridades, y evitar gastos innecesarios.
- ◇ Agradece por la cosas buenas con las que cuentas.
- ◇ Evita sentirte culpable por la lejanía.
- ◇ Organiza actividades para las personas con menos recursos, para que olvides situaciones negativas, regalando a otros un poco de tu alegría.



El Camino Children & Family Services, Inc. no se hace responsable por los artículos que se publican en El Camino Para Tu Salud y que se extraen de otras fuentes.



© 2017 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES
(ECCAFS)
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

MANEJO DE EMOCIONES



Algunas recomendaciones:

- ◇ Intenta no perder la comunicación constante con tus seres queridos.
- ◇ Establece un proyecto de vida para regular tus emociones, rediseñando los planes para el futuro.
- ◇ Da la oportunidad de equivocarte. Tu peor verdugo eres tú mismo.
- ◇ Para algunos, es confortable la escritura. Puedes escribir un diario sobre tu día a día.
- ◇ No te sientas mal si en algún momento estás triste o frustrado por alguna situación. Los seres humanos experimentan emociones.
- ◇ Si está enojado, aléjale del lugar o de la persona, busca un sitio tranquilo para respirar y recuperarte emocionalmente de este mal incidente.
- ◇ Procura analizar por qué te afecta de esa manera dicha situación, para que luego deduzcas su significado negativo.



SITUACIÓN SENTIMENTAL. Una relación a distancia es difícil, pero no imposible. La mejor recomendación para que funcione es tenerse confianza el uno al otro; y que exista una comunicación asertiva. Supone de muchos más sacrificios que cualquier otro tipo de noviazgo, así que disfruta cada día, y recuerda que todo esfuerzo tiene su recompensa.



Phone: (562) 364-1250

Email: info@eccafs.org