

## *Formas de sobrellevar las fiestas*

1. Admite que no existe una solución mágica para eliminar el sufrimiento que padeces.
2. Acepta que tienes limitaciones evidentes este año, y no hay nada de “malo” en eso... *simplemente lo sientes*
3. Date cuenta de que necesitas examinar tus verdaderas prioridades y determinar qué es realmente importante para ti, y para tus amigos y familiares.
4. Date permiso de dejar ir los “deberes” y las “obligaciones” este año.
5. Muchos cambios en la vida son dolorosos e inoportunos y tienes todo el derecho de entristecerte por ellos. Date permiso para hacerlo y luego trata de ver si algunos de los cambios se pueden transformar en desafíos. El desafío es sobrevivir y encontrar un nuevo enfoque de la vida. Esto incluye las fiestas.
6. Debes saber que no hay ningún problema en decir: “*No. No puedo este año*”.
7. Deja de sentirte culpable por cosas que están fuera de tu control este año.
8. Dales a conocer tus necesidades durante las fiestas a tus amigos, a tus familiares, o a cualquier persona que pueda ayudarte, especialmente de forma emocional.
9. Trata de involucrarte en actividades constructivas, al menos parte del tiempo.
10. Recuerda que, quienes te rodean también están sobrellevando su propio dolor.
11. Eres responsable de *cuidarte*, ...al igual que ellos son responsables de cuidarse a sí mismos.
12. Habla con tu familia y amigos sobre opciones personales. A veces, explorando juntos se pueden encontrar ideas creativas sobre cómo sobreponerse.
13. Evita el exceso de alcohol o drogas. Debes estar consciente de las sustancias que consumes o de las actividades que haces para amortiguar el sufrimiento.

***Si una actividad consume más energía de la que te da, no la realices este año.  
Puedes reformarla el año que viene.***

