

Las fiestas pueden ser una época muy cargada de emociones. Quizás tenga sentimientos encontrados, que incluyen estrés, angustia y soledad, así como felicidad, gratitud y esperanza por el año nuevo, y a veces siente todo eso al mismo tiempo. Este año ha estado repleto de desafíos nuevos e importantes, y para los que celebran, este año las fiestas podrían verse y sentirse diferentes. Por esta razón, es especialmente importante participar en actividades y prácticas que lo hagan sentir bien, y conectarse con otras personas del modo que pueda. Y recuerde: si bien las fiestas a menudo se tratan de amigos y familia, siempre es importante cuidarse a uno mismo.

1 Crear o mantener tradiciones de manera virtual:

Si le parece que es lo correcto, intente mantener algunas de las mismas tradiciones que tuvo en el pasado. No estará en el mismo lugar que sus amigos y familiares, pero igualmente pueden decorar, ver películas navideñas, jugar juegos o ir a un servicio religioso juntos de manera virtual. También es importante reconocer que no son unas fiestas normales, y está bien que sus festejos también se sientan diferentes. Podría ser un buen momento para crear tradiciones completamente nuevas, y una oportunidad de incluir familiares que en general no pueden reunirse por la distancia.

2 Compartir experiencias virtuales:

Durante las fiestas, se pueden compartir experiencias de manera virtual. Coma junto a sus seres queridos, o incluso cocinen juntos, por teléfono o videollamada. A muchas personas también les gustan la música y los sonidos de las fiestas, así que armar una lista de reproducción para sus fiestas virtuales es un buen modo de compartir una experiencia y sentirse conectado.

3 Enviar tarjetas físicas:

Envíe una tarjeta física para las fiestas, para estar en contacto con personas con las que no puede estar y decirles que está pensando en ellos. Acompañada por una nota manuscrita, una tarjeta puede hacer que estos tiempos sean especiales para aquellos que quizás no puedan pasar las fiestas con usted, virtualmente o en persona.

4

Encontrar una manera creativa de hacer algo por los demás:

Para muchas personas, contribuir a la comunidad es una parte esencial de las fiestas, y aún hay varias maneras de donar su tiempo y sus recursos de modo seguro. Escriba tarjetas o [realice llamadas](#) a personas mayores que estén aisladas, contribuya a despensas de alimentos, realice donaciones a organizaciones de caridad, [donar sangre, que se necesita mucho](#), apoyar a los comercios locales, dar un hogar temporal a una mascota, y más. [DoSomething](#) ha compilado una lista de oportunidades virtuales de voluntariado con organizaciones como las Naciones Unidas y Amnistía Internacional. [NY Cares](#) también tiene varias oportunidades de voluntariado que pueden realizarse de manera segura y virtual.

5

Hacer un tiempo para llorar u honrar a un ser querido que se fue:

Estas fiestas son especialmente difíciles, dado que muchos de nosotros perdimos a un ser querido y no pudimos despedirlo del modo al que estamos acostumbrados. Si bien todos sobrellevan una pérdida de un modo distinto, incluidos niños y adultos, a continuación tiene algunas ideas para ello:

- 1) Encuentre un modo de incorporar a los seres queridos que se fueron a las festividades, cocinando una de sus comidas preferidas o reproduciendo sus canciones favoritas;
- 2) Téngase compasión al hacer frente al estrés adicional de las fiestas al tiempo que lidia con su angustia; y
- 3) Pida ayuda si la necesita, ya sea a sus amigos y familia o a un profesional de salud mental.

Si necesita ayuda y apoyo a alguien con quien hablar en las fiestas, puede comunicarse con NYC Well (nyc.gov/nycwell) para recibir apoyo gratuito y confidencial en más de 200 idiomas, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Envíe WELL por mensaje de texto al 65173 o llame a NYC Well al 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355).