Menos Estrés y Más Alegría Navideña

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

Muchas personas sienten que su nivel de estrés aumenta durante la temporada festiva al trabajar para tener suficiente dinero, prepararse para las tradiciones familiares, y proveerle a los niños actividades divertidas. Con la presente crisis económica en los EEUU, las familias sienten que deben hacer menos compras y reconsiderar a quién comprarle regalos. Al intentar balancear sus presupuestos, muchos están decidiendo quedarse en casa en lugar de visitar a parientes que viven lejos. Éstas son decisiones difíciles, mas en lugar de permitir que le causen estrés, enfóquese en lo que usted puede hacer para traer gozo a su vida y a las vidas de aquellos a quienes ama.

Reduzca su Estrés:

- Si está haciendo demasiado, convoque una junta familiar para decidir qué es lo más importante. Tomen tiempo para escuchar las perspectivas de los demás.
- Duerma suficiente, y aparte tiempo para relajarse, aún cuando esté muy ocupado. Toque música, lea un libro, hable con amistades.
- Ejercítese y coma bien.
- Maneje su estrés de maneras sanas en lugar de tomar demasiado, fumar, usar drogas, o comer de más. Estas maneras de manejar el estrés tienen consecuencias negativas.
- Cuando se sienta alterado, tome varias respiraciones profundas antes de responderle a sus niños. Si está a punto de gritarles, excúsese hasta calmarse. Discipline con respeto.
- Señale frecuentemente lo que aprecia de los miembros de su familia.

Reflexione sobre sus Valores:

Al celebrar la temporada festiva, pregúntese si le está enseñando a sus niños los valores que usted considera importantes para vivir una vida con significado.

No es fácil enseñar a los niños que no siempre pueden tener todo lo que quieren, o lo que tienen sus amistades. Hay muchas influencias que asocian las navidades con el consumismo, y está en sus manos ofrecer un punto de vista más significativo.

- Pase tiempo en la naturaleza, y enséñele a sus hijos a expresar su creatividad haciendo regalos para los demás.
- Apague la TV y jueguen juegos en familia. El tiempo compartido es el mejor regalo que puede darle a sus hijos, y el divertirse y reírse es bueno para su corazón y para su salud.
- Haga un plan sobre cómo va a compartirse con otros durante las Navidades. Tal vez servirá comida en el refugio, u horneará galletas para la vecina anciana.
- Enseñe por medio de su ejemplo y señale lo bueno en las personas. El buen humor es contagioso.
- Disfrute el tiempo que pasan en familia. Un buen regalo que puede proveerle a sus hijos es un hogar en armonía y el aroma de cocidos sanos en la estufa.

Esta temporada festiva, cuente sus bendiciones, conéctese con su comunidad, y comparta tiempo con las personas a quienes usted ama.