

Es posible que este año vamos a tener más preocupaciones durante las fiestas debido a la ansiedad producida por la tensión sobre la economía y la incertidumbre sobre el futuro. También, algunos van a estar sin sus familiares, compañeros de trabajo o amigos. Es posible que no tengamos la misma energía para salir de compras o divertirnos.

Aunque esta época puede ser de mucho desafío hay muchas maneras para controlar la tensión y disfrutar buenos momentos con las personas que usted quiere. Este folleto le sugiere algunos pasos que le pueden ayudar a reducir la tensión y tener momentos inolvidables con sus seres queridos.



La Junta de Servicios Comunitarios de Alexandria

- Servicios de emergencia de salud mental las 24 horas al día
- Servicios de desintoxicación las 24 horas del día
- Evaluaciones
- Consejería individual, de familia y de grupo
- Programas residenciales incluyendo hogares de grupos y apartamentos de vivienda-asistida
- Servicios de prevención e intervención temprana
- Programas para los padres
- Costo del servicio basado en el ingreso del individuo / familia o sin cobro

El Departamento de Salud Mental, Retraso Mental y Abuso de Sustancias está gobernado por la Junta de Servicios Comunitarios de Alexandria, lo que consiste de 16 residentes que sirven voluntariamente y están nombrados por el Consejo Municipal de Alexandria.

La Junta de Servicios Comunitarios no discrimina en la admisión a sus programas y actividades en base a su raza, color, sexo, minusvalía, religión nacionalidad u origen étnico. Todos los programas son accesibles a personas con discapacidad física. Si usted necesita arreglos especiales, o si tiene alguna pregunta, llame al (703) 838-4455.

B-MEN-0158S



Enfrentando la Tension Durante las Fiestas



Departamento de Salud Mental,
Retraso Mental y Abuso de Sustancias



703) 838-6400
24 horas al dia
TTY: (703) 838-5054

www.alexandriava.gov/mhmrsa

Consejos Para Reducir La Tensión

≈ No permita que las expectativas de las fiestas sean influenciadas por propagandas de revistas o televisión. Mucha expectativa causa tensión. Nadie puede crear la imagen perfecta de una familia o un hogar como se presentan en estas propagandas. Haga lo mejor que pueda y con la convicción que todo esta bien.

≈ Tómese el tiempo para pensar en los seres queridos que ya no estan con usted. Hable acerca de sus sentimientos. Haga algo en memoria de ellos, asi como prender una vela, cantar una canción, rezar o comer algunas de las comidas que usted sabia eran sus favoritas.

≈ Haga un presupuesto y cumplalo. Sea realista sobre lo que puede gastar en regalos, entretenimiento, decoraciones y viajes.

≈ Cuando regale, recuerde que lo que cuenta es el detalle. Recuerdele esto a los niños tambien. Regalos hechos por usted le ayudaran a ahorrar como tambien llevarán un mensaje especial tanto a amigos como a familiares

≈ Las sorpresas son muy agradables, pero preguntandole directamente a la gente que quiere le facilitará a usted hacer las compras.razón para las fiestas es recuperarse personalmente y tener la oportunidad de compartir el amor y la fé con los demás.

≈ No se sienta mal pidiendo ayuda. Si tiene invitados, pidales ayuda con la comida. Esto les hará sentir que estan contribuyendo.

≈ Busque tiempo para relajarse y para poder reflexionar en las alegrías sencillas de las fiestas. Si se siente recargada, tome un descanso.

≈ No se sienta obligada que tiene que visitar a todo el mundo. Haga una planificación con anticipación especificando los días y las horas de su obligaciones y con quien. No se sienta mal en declinar una invitación o cuando tiene que alternar a quien va a visitar de año en año.

≈ Decore menos y no se sienta mal si tiene que dejar al lado algunas tradiciones de la familia. Esto le ayudará a reducir un poco la tensión

≈ Evite el alcohol o tome con moderación, coma alimentos saludables, haga bastante ejercicio, y descanse suficientemente para que pueda tener más energía y para que pueda disfrutar las fiestas. De esta manera puedes evitar conflictos familiares.

≈ En sus fiestas no anime a sus huéspedes a seguir tomando.

≈ No se sienta mal si usted no esta contento. Sentirse triste es normal en las fiestas.

≈ Recuerde que una razón para las fiestas es recuperarse personalmente y tener la oportunidad de compartir el amor y la fé con los demás.

Los Niños y la Tensión de las Fiestas

Los niños frecuentemente experimentan tensión durante ésta época del año debido al exceso de emociones, por tensiones en el hogar o por la falta de sus seres queridos.

Síntomas de tensión en los niños incluyen:

- Hiperactividad
- Llanto o tristeza
- Agarrarse en busqueda de seguridad y temor a extraños
- Preocupaciones,pesadillas, y miedo a la oscuridad
- Retroceder a conductas inmaduras como orinarse en la cama o chuparse el dedo
- Aumento de timidez o agresividad
- Dolores de cabeza de estomago u otros dolores
- Hablar de la muerte

Algunas ideas de como podemos ayudar:

- Controle su propia tension
- Mantenga su rutina cotidiana normal
- Hable con los jovenes a un nivel que ellos puedan entender
- Anímelos a expresar sus sentimientos a traves del dibujo y los juegos
- Haga cumplir las reglas establecidas y déjele saber las consecuencias
- Incluya a los niños en planear ceremonias para recordar a los seres queridos que han fallecido
- Enseñele a los niños acerca de las diferentes fiestas culturales
- Incluya a los niños en la preparación de las festividades y deje que den sus ideas
- Dedíquele al menos 10 minutos cada dos días a cada niño, haciendo actividades que los calmen y que ellos disfruten
- Aníme a toda la familia a dar (tiempo, dinero y regalos) a personas menos afortunadas
- Tenga paciencia con los niños y deles muchos abrazos y amor
- Dese a usted mismo mucho amor y paciencia