

Cómo tener días festivos reconfortantes

1. No trabaje, si se toma días libres del trabajo.
2. Muchas personas no pueden o han optado por no pasar las vacaciones en familia o con amigos. Esta decisión es triste y quizás solitaria. Permítase sentir lo que siente y después encuentre una manera de mantenerse en contacto con las personas.
3. Los virus respiratorios circulan con más frecuencia durante el invierno y las reuniones sociales pueden facilitar que se transmitan. Si van a pasar tiempo con familiares o amistades, traten de aplicar [medidas de prevención](#) tanto como les sea posible. Esto incluye quedarse en casa si están enfermos, mantener una buena ventilación en espacios cerrados y considerar el uso de mascarillas si alguna persona tiene un mayor riesgo o si hay altos niveles de enfermedad en la comunidad. Reunirse en grupos pequeños y pasar tiempo al aire libre también puede disminuir la probabilidad de contagio.
4. Reunirse con la familia puede generar tensiones debido a las diferencias políticas. Aquí se ofrecen algunas sugerencias para manejar los diversos puntos de vista:
 - a. Ponga la conexión familiar en primer lugar; el propósito del tiempo en familia es reafirmar el amor y el afecto.
 - b. Trate de crear un espacio/zona en el que no se toque el tema de la política, especialmente durante la cena.
 - c. Todos vivimos en burbujas de información creadas por los medios de comunicación, y lo que "sabemos" puede ser muy diferente según la "burbuja" en la que estemos.
 - d. Recuerde que rara vez cambiamos las opiniones de las personas.
 - e. Si alguien quiere hablar de temas políticos, primero acuerden algunas reglas básicas:
 - i. Incluyan como regla hablar de manera respetuosa hacia la otra persona.
 - ii. Una buena pregunta es: "Cuéntame cómo llegaste a tener esa creencia". Esta pregunta explora la historia del pensamiento y las emociones de la persona y suele generar menos tensión que preguntar directamente: "¿Por qué crees eso?"
 - f. Tenga a la mano algunas frases de distracción si son necesarias:
 - i. "Entonces, ¿qué te pareció el partido de fútbol?"
 - ii. "Tengo que probar el pastel".
 - iii. "¿Estás usando una camisa nueva?"
 - g. Sugiera tomar un momento para expresar aquello por lo que cada persona está agradecida.
5. Si hay mucho que lamentar estos días festivos, también hay mucho que afirmar y apreciar. Disfrute los momentos de belleza, tranquilidad, placer y conexión.

Finalmente, piense que, al cuidar de sí mismo durante estas fiestas, usted está haciendo una contribución a su colectividad.

Kaethe Weingarten, Ph.D.

The Witness to Witness Program | <https://www.migrantclinician.org/witness-to-witness>