

## ¿Cómo tener días festivos reconfortantes?

1. No trabaje, si se toma días libres del trabajo.
2. Vivir la pandemia es como vivir cargando una mochila de 45 kilos. Elimine algunos de esos "kilos".
3. 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 estar en contacto.
4. Para quienes se esten reuniendo con familiares y amigos, intenten utilizar tantas estrategias de mitigación de virus como sea posible: <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/holidays.html>. Eso significa pasar el mayor tiempo posible al aire libre, usar cubrebocas en interiores tanto como sea posible, ventilar su espacio interior lo mejor que pueda y mantenerse físicamente distante en la medida de lo posible: cuanto más pequeño sea el grupo, mejor.
5. Reunirse con la familia puede generar tensiones debido a diferencias políticas. Aquí hay algunas sugerencias para administrar diferentes puntos de vista:
  - a. Ponga la conexión familiar en primer lugar; el propósito del tiempo en familia es afirmar el amor y el afecto.
  - b. Trate de crear un tiempo / zona libre de 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; Las discusiones políticas entre los familiares a menudo provocan problemas.
  - e. Tenga a la mano algunas frases de distracción si son necesarias: "Entonces, ¿qué te pareció el partido de fútbol?" "Tengo que probar el pastel". "¿Estás usando una camisa nueva?"
  - f. Sugiera una pausa para expresar aquello por lo que cada persona está agradecida.
6. Si bien 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 en cuidar de sí mismo estas vacaciones como su contribución a la sociedad.

**Kaethe Weingarten, Ph.D.**

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