

Bienestar Estudiantil

Century Community Charter

Publicación de Diciembre

Consejos para pasar tiempo con sus hijos:

- Comparta y cocine recetas familiares juntos.
- Juegue cartas o juegos junto
- Planee excursiones familiares
- Lea un libro
- Comparta historias familiares
- Empiece una nueva tradición
- De un paseo después de cenar
- Siéntese y compartir las canciones favoritas de cada uno.
- Tome tiempo para hacer ejercicios juntos
- Aprenda acerca de un juego que le guste a su hijo/a
- Cree oportunidades para reír juntos

Junta de bienestar

18 de Diciembre
5pm-6pm

CCCS Gimnasio

Dificultades durante las vacaciones

Las vacaciones son el tiempo que pasan con sus seres queridos. Son parte de las etapas importantes que compartimos unos con otros y generalmente representan el tiempo que pasamos con la familia. Traen significado a ciertos días y les devolvemos mucho significado. Pero como las vacaciones son para estar con quienes más amamos, ¿cómo se puede esperar que alguien las enfrente cuando un ser querido ha muerto? Para muchas personas, esta es la parte más difícil de la aflicción, cuando extrañamos a nuestros seres queridos incluso más de lo habitual. ¿Cómo puedes celebrar la unión cuando no hay ninguna? Cuando has perdido a alguien especial, tu mundo pierde sus cualidades de celebración. Las vacaciones pueden magnificar la pérdida. La tristeza se siente más triste y la soledad es mas profunda. En lugar de evitar los sentimientos de dolor, inclínate hacia ellos. No es la pena que quieres evitar, es el dolor. Honrar nuestro dolor y expresar nuestros sentimientos es la forma de salir del dolor, a nuestra verdad y hacia nuestra sanación.

1. **Confíe en que el dolor es parte de la sanación:** el tiempo no cura el dolor asociado con una pérdida, lo que hace es lo que importa. La pena es el proceso por el cual te curas. Experimentar el dolor, en lugar de tratar de escapar constantemente, puede ayudarlo a sentirse mejor a largo plazo.
2. **Establezca límites saludables:** ciertamente no tiene que obligarse a enfrentar cada evento festivo o tradición de celebración. Si asistir a una ceremonia o participar en el intercambio de regalos de la oficina puede generar demasiados recuerdos dolorosos este año, esté dispuesto a decir que no.
3. **Concéntrese en lo que puede controlar:** hay muchas cosas que no puede controlar sobre las vacaciones. Si bien no puede evitar que esas cosas sucedan, hay algunas cosas que puede controlar. Piense en lo que puede hacer para disminuir la angustia cuando pueda. Elija algunas cosas que puede hacer para ejercer cierto control sobre la alegría de las fiestas y tenga en cuenta que otros seres queridos pueden estar en un lugar diferente al suyo y está bien que estén felices de celebrar este año.
4. **Permítase sentir una variedad de emociones:** los días festivos pueden generar muchas emociones. Podrías sentir alegría, culpa y tristeza en unos pocos minutos. Permítase sentir esas emociones sin juzgarse o pensar que no debería ser feliz o no debería reírse.
5. **Encuentre una manera de honrar sus recuerdos:** cree una manera especial de recordar a los seres queridos que ha perdido.
6. **Crea nuevas tradiciones:** No tenga miedo de crear nuevas tradiciones este año. Está bien ser creativo y hacer algo un poco fuera de lo común. También puede alterar las tradiciones antiguas y hacer que encajen mejor con la nueva fase de su vida.
7. **Pida ayuda:** No tenga miedo de pedir ayuda cuando esté luchando con las vacaciones. Busque a miembros de su familia y amigos, encuentre y asista a grupos de apoyo, o comuníquese con un consejero profesional para que lo ayude a manejar y su dolor de una manera saludable.