

Para toda mujer

Volumen 4, Número 44

Noviembre 6, 2009

Cómo reducir el estrés en los días festivos

Por Arlene Allen

Ya estamos en el mes de Acción de Gracias y se acerca la Navidad. Ahora es el tiempo de hacer los planes que resulten en unas festividades más agradables para toda la familia. ¿Cuál es para usted una perfecta comida de Acción de Gracias y un perfecto día de Navidad? La perfección está en nuestra imaginación, en películas, y en vistosas revistas. Sin embargo, muchas de nosotras hemos adoptado la errónea percepción de estas romantizadas, idealizadas, y comercializadas festividades.

Yo sé que en mi casa no habrá un día de Acción de Gracias perfecto ni una Navidad perfecta. Supongo que tampoco en su casa todo será perfecto. La Navidad sigue siendo una maravillosa ocasión para pasar tiempo con nuestros seres amados y reflexionar sobre el Regalo de Dios a un mundo perdido. Quizá nuestras necesidades e imperfecciones nos lleven al perfecto Regalo de amor que se halla en un humilde pesebre. Después de todo, si pudiéramos alcanzar la perfección no necesitaríamos un Salvador.

Considere estas ideas para reducir el estrés en los días festivos:

NO SE HAGA ilusiones y descubra lo que realmente le agrada de las festividades. ¿Cuántas clases de galletas y dulces es necesario hacer? ¿Es obligatorio decorar cada habitación? ¿Es necesario asistir a cada programa de Navidad? ¿Qué tal si hiciéramos menos y disfrutáramos más de lo que decidamos hacer? Descubra lo que realmente le agrada de la Navidad y no se haga ilusiones.

DETERMINE sus recursos (tiempo, dinero, y energía) y ponga límites. Todas tenemos una provisión limitada de tiempo, dinero, y energía, lo cual varía de un año a otro. Nuestros horarios tienen que ser realistas. ¿Vale la pena adeudarse por motivo de la Navidad? ¿Qué ejemplo queremos dar a nuestros hijos? Los gastos desmedidos y la oleada de actividades irracionales pueden dejarnos vacías, exhaustas, desilusionadas, y hasta deprimidas.

DISFRUTE de los pequeños detalles, aquellos momentos que muchas veces pasamos por alto. Algunas de las mejores bendiciones de las fiestas no están escritas en calendarios ni envueltas en paquetes debajo de un árbol navideño. Mucho gozo se halla en los momentos espontáneos e inesperados: como una llamada telefónica de un pariente que no hemos visto en años, una tarde de juegos con los niños, o una taza de café con una amiga. Si estamos alerta, muchos momentos ordinarios y pequeñas bendiciones pueden llenar nuestro corazón de gozo.

OBSERVE y honre sus necesidades personales de descanso y renovación. Si tiene los nervios de punta y se enoja por cualquier cosa que no está satisfaciendo sus necesidades personales. Si los festejos navideños nos dejan exhaustas, algo anda mal. Nadie como usted sabe lo que necesita para renovar su cuerpo y su espíritu, de modo que busque pequeñas dosis de saludable cuidado personal.

PROPÓNGASE a hacer cambios y pida al Señor que la ayude. Piense en algunos posibles cambios y pida a los miembros de su familia que den sus opiniones. Evite reacciones impulsivas. Dios nos recuerda en su Palabra que debemos pedirle sabiduría. Con la ayuda del Señor escoja lo mejor.

CONSIDERE UN PLAN para situaciones y personas difíciles. En Navidad suelen salir a la superficie los problemas familiares. La tirantez en las relaciones no desaparece mágicamente porque el calendario indica 26 de noviembre o 25 de diciembre. ¿Cómo trataremos a nuestros parientes que nos hacen daño y que no nos respetan? Tal vez sea bueno tratar estos problemas **antes** de las festividades. Quizá tengamos que poner ciertos límites en una situación en particular. Recuerde que no podemos cambiar a otros pero sí podemos hacer cambios personales y en la manera que manejamos cierta situación.

SIGA LAS TRADICIONES significativas y elimine las costumbres agobiantes. Si las tradiciones familiares son significativas nos ofrecen continuidad y estabilidad. Tenemos que eliminar aquellas que no consideremos importantes. Para muchas, puede ser difícil cambiar las costumbres y cualquier cambio puede hacerlas sentir culpable. No tiene nada de malo que las tradiciones cambien con el tiempo. Si persistimos en tomar buenas decisiones para nuestra familia y para nosotras mismas, lo que escojamos puede traer sanidad y libertad.

Todavía tiene tiempo para determinar cómo celebrará los días festivos de 2009. Yo y los de mi casa escogemos menos estrés y más diversión, ¡aunque eso signifique comprar un pavo ya horneado en vez de hacerlo yo misma!