

DICIEMBRE DE 2022

Un diciembre para recordar

Una tradición, según el diccionario, es “la transmisión de costumbres o creencias de generación en generación, o el hecho de que se pasen de ese modo”. Puede incluir cosas que hagamos a diversos intervalos: diariamente, semanalmente, mensualmente, anualmente, o durante sucesos específicos. En el boletín de este mes, exploraremos cómo usar las tradiciones para celebrar y sanar a medida que nos adentramos en una ajetreada temporada de fiestas.

Tradicionalmente sano

Las tradiciones son importantes para nuestra salud mental porque nos brindan una sensación de estabilidad, nos ayudan a conectarnos unos con otros, y proporcionan una estructura que nos permite sentirnos seguros (en especial cuando atravesamos tiempo difíciles). Representan una parte de nuestra cultura y una parte de nosotros mismos. Las tradiciones contribuyen a crear confortabilidad y una sensación de pertenecer que puede darle sentido a la vida. Reúnen a las personas y nos permiten reconectarnos con quienes nos rodean. Son una fuente de gozo y significación, nos ayudan a sentir que pertenecemos a nuestra comunidad o a la sociedad en sentido más amplio, y nos permiten creer en algo superior a nosotros mismos que nos trasciende.

Tradiciones y pena

Las tradiciones pueden cambiar con el tiempo, y lo hacen, lo que puede ser especialmente difícil si estamos acongojados por alguien o algo que ya no esté en nuestra vida. Aquí hay otro recurso denominado [12 days of coping with grief during the holidays \(Doce días para atravesar el duelo durante las fiestas\)](#).

Recuerde que las cosas parecerán distintas este año; era de esperar. Continúe con las tradiciones que sienta como apropiadas, abandone (o suspenda temporalmente) las que no, y piense en empezar con nuevas tradiciones. Dése tiempo para sentir sus emociones a lo largo de la temporada de fiestas y limite sus expectativas sobre cómo "deberían" mantenerse las tradiciones.



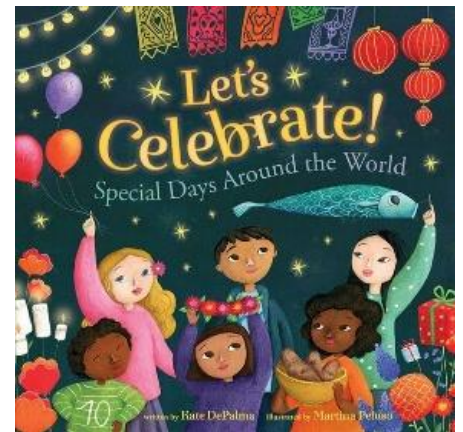
Manejo en el momento

A veces, emociones molestas que persisten apenas por debajo de la superficie en épocas de celebración o durante reuniones pueden dar la sensación de estar interrumpiéndonos. Pruebe estas estrategias para mantenerse con los pies sobre la tierra:

- Respire hondo, o haga una serie de respiración profunda inspirando cada vez durante 4 segundos, manteniendo el aire durante otros cuatro segundos, y luego espirando durante seis.
- Toque varios objetos a su alrededor: un bolígrafo, su ropa, la mesa, las paredes. Observe las texturas, colores, peso y temperatura. Compare los objetos que toque.
- Diga una afirmación que lo ayude a hacer frente a las cosas: "Puedo con esto"; "Esta sensación pasará".
- Describa su entorno detalladamente, usando todos sus sentidos; por ejemplo, "Las paredes son blancas; hay cinco sillas azules; hay estantes de madera con libros contra la pared...". Describa objetos, sonidos, texturas, colores, olores, formas, cantidades y temperaturas. Puede hacerlo en cualquier lugar.

Libro recomendado:

Como comentamos anteriormente, las tradiciones tienen su origen en nuestras culturas. Hay tantas culturas diferentes en el mundo que hacen a cada persona rica y única. Aquí hay un libro para compartir con sus alumnos o sus hijos, como ayuda para enseñarles algunas de las formas en que diversas personas celebran y mantienen tradiciones. ¡Hasta se puede buscar este libro en YouTube y escucharlo!



Rincón del arte: Crear su propia tradición

Aquí hay una actividad del blog "Student Treasures" (tesoros para alumnos) para probar como familia o unidad a fin de que los ayude a explorar sus tradiciones actuales y crear otras nuevas. Comience con algo que incite la conversación: ¿Y si tuvieran que crear una nueva tradición? ¿Qué aspecto tendría para su familia o unidad? Para añadir creatividad, o ayudar a los más pequeños a entenderlo mejor, pueden hacer un dibujo de su familia o unidad, y comentar o redactar una descripción del dibujo, y lo que imaginen que la familia o unidad esté haciendo junta. ¡Alienten una diversidad de ideas sin importar cuán azarosas o rebuscadas parezcan!

