

FESTIVIDADES

Manejar el dolor crónico es difícil, incluso cuando nos sentimos bien, así que durante las festividades es importante manejar sus expectativas. Lo que hayamos hecho en el pasado, las tradiciones que hayamos creado y las personas que solían formar parte de nuestras fiestas o celebraciones pueden cambiar con el tiempo. Si pasa mucho tiempo con su familia, amigos u otros grupos durante las festividades, comente con ellos sus prioridades festivas para que sean conscientes de sus limitaciones y necesidades de ayuda.

COMPRAR EN LÍNEA (PRINCIPALMENTE)

- Con tantas tiendas en línea para elegir, nunca ha habido un mejor momento para comprar regalos para las fiestas desde la comodidad de su hogar. Asegúrese de tener una lista de compra y vaya verificándola sobre la marcha para no desviarse con compras que puedan generar una carga adicional para su cuenta bancaria.
- La desventaja de las compras en línea es que debe contar con tiempo suficiente para el envío, por lo que es posible que tenga que empezar sus compras para las festividades antes de lo que lo haría si comprara en persona.

PRACTIQUE EL CUIDADO PERSONAL

- Manejar el dolor crónico puede ser un trabajo de tiempo completo, por lo que las exigencias adicionales de la temporada de fiestas pueden resultar abrumadoras.
- El cuidado personal significa escuchar a su cuerpo y no dejar que el miedo a perderse algo controle su toma de decisiones. Asegúrese de seguir practicando el mismo nivel de cuidado personal durante la temporada de fiestas que practicaría durante el resto del año. Planifique días de recuperación en su calendario por si se excede sin darse cuenta.

EVITE DECIR "DEBERÍA" Y APRENDA A DECIR "NO"

- No se enfoque en lo que debería hacer; en su lugar, enfóquese en lo que puede y quiere hacer, especialmente cuando se trata de comida y eventos durante la temporada de fiestas o celebraciones. Puede seguir adoptando las tradiciones mientras ahorra energía y esfuerzo sustituyendo las comidas caseras por platos precocinados, cocinando comidas congeladas o sirviendo postres comprados en la tienda.
 - Su salud siempre tiene prioridad. Sea amable y gentil consigo mismo y recuerde que no hay necesidad de disculparse por dar prioridad a su bienestar en cualquier entorno social.

MANTÉNGASE EN CONTACTO CON SUS PERSONAS DE APOYO

- Durante las festividades, podemos terminar pasando mucho tiempo con nuestras familias. Si nuestras familias son conscientes de nuestro dolor y compasivas con nuestras limitaciones, puede ser un momento de consuelo y alegría. Si no son comprensivos, pueden añadir estrés y expectativas poco realistas a sus fiestas. Dé prioridad a pasar tiempo con personas que sean un apoyo para usted.

INTENTE ESTABLECER TRES CHEQUEOS DE CONTROL CLAROS CON SUS PERSONAS DE APOYO O ALIADOS TERAPÉUTICOS

- En el primer chequeo de control, hable de sus miedos y preocupaciones, organice sus prioridades y establezca algunos límites personales. Explore ideas con su persona de apoyo y fije una fecha para volver a hablar con ellos durante la temporada de fiestas.
- En el segundo chequeo de control, evalúe cómo se siente y si ha surgido algún dolor antiguo o nuevo. Tal vez haya conseguido arreglárselas extraordinariamente bien, lo que es una oportunidad perfecta para reconocer su éxito. También es el momento de abordar cualquier preocupación y volver a comprometerse con su plan de cuidado personal para mantener una acción sana y consciente a medida que avanza la temporada de fiestas.
- En su chequeo de control final, es importante abordar cualquier decepción que haya surgido, pero también tómese tiempo para celebrar las formas en que practicó el cuidado personal y se apegó a su plan.

RECURSOS

- [Artículo de LivePlanBe: Manejo del dolor a través de las expectativas de las festividades](#)
- [He aquí algunos consejos muy necesarios para decir no a los planes cuando se padece una enfermedad crónica \(sin sentirse totalmente patético\)](#)
- [Sobrevivir a las fiestas cuando se padece una enfermedad crónica](#)
- [15 consejos para sobrevivir a las fiestas con una enfermedad crónica](#)



Este programa recibe financiamiento del Gobierno de Canadá. Las opiniones expresadas en este programa no representan necesariamente las opiniones de Health Canada.