



# Enfermedades y los días festivos

Mientras que nuestra sociedad prefiere reconocer la felicidad y la alegría durante los días festivos, en Tu Nidito sabemos que, esos que están en duelo, experimentan una variedad de emociones durante esta época del año. No queremos abrumarlos con información, pero si queremos ofrecerles una idea en algunos temas que le pueden parecer importantes en esta temporada de días festivos.

## "Deberías"

El día a día están llenos de "deberías" - Cosas que otros (y nosotros) piensan que son necesarios. Las festividades suelen ser una temporada con todavía más "deberías" que nuestro día a día y he aquí unos ejemplos:

- **"Deberías de hacer todo lo posible por las festividades!" O "Deberías de mantener las cosas en silencio este año."** Mientras que otros tienen buenas intenciones y hacen sugerencias como estas desde un lugar amoroso, puede ser frustrante tener que escuchar sus opiniones. Considere lo que puede manejar mental, física y emocionalmente antes de comprometerse. Pregunte a sus hijos cuáles son sus esperanzas para los días festivos y sea honesto con ellos si algunas cosas no pueden ser posibles. Ellos apreciarán su honestidad para ellos ajustar sus expectativas. Tal vez una nueva tradición puede resultar de su plática.
- **"Deberías dejarme ayudarte este año."** Las ofertas de ayuda son maravillosas. Suelen ser más apreciadas cuando provienen de aquellos en quienes confía, con quienes puede ser completamente honesto. Si alguien se ofrece a ayudar en sus términos en lugar de los de usted, la ayuda puede convertirse rápidamente en una carga. Comunique claramente sus necesidades, deseos y expectativas. Esto asegurará que su oferta sea lo que pretenden ser: ¡útil!
- **"¡Deberías estar feliz, después de todo son los días festivos!"** Puede ser difícil difundir la alegría de las fiestas cuando su hijo está experimentando los impactos de un diagnóstico serio. A veces, el agotamiento, la preocupación y el estrés superan a la felicidad, y forzar la felicidad generalmente resulta en lo opuesto a un buen momento. La expresión emocional es normal e importante para usted y sus hijos. Está bien que su familia no esté bien todo el tiempo.
- **"Deberías de hacer lo que es mejor para ti y tus hijos."** Sí, debería.



## Cuidado personal

El cuidado personal puede ser casi cualquier cosa, algo físico, mental o emocionalmente seguro para usted y esos cerca de usted. Aquí hay algunas ideas que puede considerar:

- **Identifique y reconozca sus emociones:** “Me siento triste” puede parecer una declaración simple, pero en una época del año en la que “deberíamos” ser felices, puede parecer un desafío. Dese permiso para sentir y expresar emociones agradables y desagradables. Esto les muestra a sus hijos que las emociones son normales y que expresarlas es importante.
- **Considere sus necesidades:** Sus necesidades pueden parecer inexistentes porque su energía mental y física se dirige hacia su hijo enfermo. Pero tener sus necesidades en cuenta le permite cuidarse a sí mismo y a los que le rodean. Planifique descansos (grandes o pequeños) y tómese cada día momento a momento. Si los planes cambian de repente, recuerde que está bien que las cosas sean difíciles.

## Hermanos

Si su hijo diagnosticado tiene hermanos, a lo mejor puede estar preguntando como hacer los días festivos especiales para ellos mientras que al mismo tiempo, considera las necesidades de su hijo enfermo. Aquí hay algunas sugerencias que le pueden ayudar:

- **Haga espacio para las crisis nerviosas o berrinches:** Si bien las crisis emocionales de sus hijos sanos son desagradables, están procesando que su mundo se ha volteado al revés por el diagnóstico. Necesitan y merecen sus crisis, al igual que usted.
- **Redirigir la generosidad:** Es posible que su comunidad quiera llenar a su hijo diagnosticado con regalos y amor en esta temporada navideña ¡con una buena razón! Recordar a los amigos sobre las necesidades de sus hijos sanos puede inspirar la reorientación de todo ese cuidado y atención especiales adicionales.
- **Tiempo solos:** Cuando sea posible, pase tiempo con cada uno de sus hijos sanos, concentrándose en lo que harían o hablarían. Cuando no sea posible el tiempo a solas, pídale a un familiar o amigo cercano que pase tiempo de calidad con sus hijos sanos. Esto no reemplaza el tiempo que pasa con usted, pero muestra a sus hijos que los cuidan.
- **Comunicación clara:** Hable con sus hijos sanos sobre ideas para los días festivos, recordándoles que los planes pueden cambiar ya que la enfermedad puede ser impredecible. Pueden celebrar las fiestas más tarde cuando todo puede sentirse más estable. ¡No hay nada de malo en celebrar el día de Acción de Gracias o Navidad en Junio!