

Los malabares de las fiestas de fin de año

Boletín Mensual de
Noviembre de 2016



Muchas personas esperan ansiosamente la temporada de fiestas para estar con sus amigos y familiares. Las visitas, las comidas, la decoración y las tradiciones pueden ser muy divertidas.

Pero, por otro lado, la temporada navideña puede ejercer una gran presión sobre tu energía, tus emociones y tu billetera. Tienes determinadas expectativas y necesidades, y el resto de tus familiares y amigos tienen las suyas. Puede ser muy estresante si tus necesidades no coinciden con las de los demás.

Tuyo, mío y nuestro

El desafío es compartir tus momentos “personales” con otros, sin perder de vista tus prioridades. Si tienes un/a compañero/a o cónyuge, la tarea será más difícil porque deberás tener en cuenta a un grupo adicional de familiares y amigos. ¿Cómo puedes mantener a todos contentos, incluido tú?

Organización, flexibilidad y equidad

Equilibrar las necesidades durante una festividad conlleva cierto nivel de pensamiento. A continuación encontrarás algunas ideas que te ayudarán a planificar las fiestas para que puedas divertirte más.

1. Planifica con anticipación. Piensa en las personas a quienes quieres ver durante la temporada navideña, además de cuándo y dónde deseas hacerlo. Si tienes un/a compañero/a, elabora una lista única para evitar conflictos. Otra opción es que cada uno decida dedicar tiempo individual a cada persona especial. Cualquiera opción será correcta. Lo importante es planificar con anticipación y compartir los planes con la familia y los amigos, para que todos tengan expectativas claras.

2. Elabora un calendario más relajado. Algunas familias no celebran las fiestas el día que corresponde. En esos casos se reúnen la semana anterior o posterior al Día de Acción de Gracias. Esa opción puede hacer que los traslados sean más simples y baratos.

3. Crea un boletín informativo o tarjeta electrónica para la festividad. Incluso con la mejor planificación, existe la posibilidad de que no puedas visitar a todos. Es momento de ser creativo: Intenta crear un boletín informativo con un “resumen del año”. Puedes enviar el documento a una casilla de correo electrónico grupal e incluir imágenes. También puedes grabarte en un video con tu teléfono inteligente y enviarlo como si fuera una tarjeta electrónica de la festividad. Para los familiares que no se lleven bien con la tecnología, puedes imprimir y enviar tus saludos por correo postal.

4. Haz una fiesta en línea. Gracias a Skype, puedes “visitar” en línea a amigos y familiares lejanos. También puedes utilizar una aplicación de reuniones para que varios amigos o familiares de distintos lugares puedan hablar, compartir un almuerzo o una cena, o abrir sus regalos en línea y simultáneamente. Aprovecha la tecnología para reducir el estrés y los gastos de viaje, sin dejar de disfrutar la conexión con otros.

5. Y en cuanto a los regalos... comprar un regalo para cada persona puede resultar muy caro. Considera fijar un límite en el precio de los regalos para no alterar el presupuesto de nadie. O prueba con una pila común familiar, en donde cada persona compre y retire un regalo. También puedes utilizar tarjetas de regalo y evitar el estrés de elegir el regalo perfecto para cada persona. Las tarjetas de regalo son fáciles de comprar y de enviar por correo postal o correo electrónico. Además, le permiten a cada persona elegir exactamente lo que quieren.

Estos son simplemente algunos consejos para que consideres. Lo importante es disfrutar de la temporada navideña y sentirse feliz, saludable y en equilibrio.