

# PRINCIPALES CONCLUSIONES

## Reinicio 2020

Cómo Restablecer las Expectativas, Replantear las Vacaciones, y hacerle frente los sentimientos de dolor / pérdida

**2020 ha sido todo un año.** Nada se ha visto Igual o como "debería". Las vacaciones son un tiempo tradicionalmente para compartir en compañía de la familia y amigos. ¿Cómo podemos replantear y restablecer nuestras expectativas con el fin de **mantener a nuestros seres queridos a salvo?**

### Cómo hacer frente al dolor y la pérdida

- Ajustar y restablecer expectativas para ayudar a eliminar el estrés
- Entender que cada persona llora de manera diferente
- Dar espacio para llorar
- No presione a alguien para estar en cualquier lugar que no están listos para estar allí
- Encontrar maneras de honrar rituales y crear espacio para recordar



### Consejos para el automanejo del estrés/dolor

- **Sé amable contigo mismo** (cuídate)
  - Manténgase hidratado
  - Comer tan saludable como puedas
  - Salir al aire libre cuando hace buen tiempo
  - Mover el cuerpo
- **Estar dispuesto a recibir y pedir ayuda**
- **Obtenga un montón de abrazos dentro de su burbuja COVID**
- **Escuchar y vocalizar sus necesidades personales**



### Ideas creativas para honrar y conectar con adultos mayores durante las vacaciones

- Enviar tarjetas de regalo y paquetes de cuidado
- Grabar CD's para reproducir un mensaje o palabra de aliento
- Utilizar tecnología (como Facebook Live, Zoom, etc.)
- Establecer líneas de conferencia para grupos pequeños



### Panelistas invitados:

**David Gladson**, Consejero de Duelo, Hospicio de NGMC

**Bonnie Kin, Ph.D.**, Directora del M.S. en el programa de Gerontología Aplicada

**Pastor Matthew Little**, Iglesia de constructores de reinos y escuelas de la ciudad de Gainesville

### Para ver el panel completo visite:

[www.unitedwayhallcounty.org/reachout/senioradultpanels/](http://www.unitedwayhallcounty.org/reachout/senioradultpanels/) o haga clic en el código QR.

## REACH OUT

Usted No está Solo.



United Way of Hall County

### Herramientas y recursos externos para manejar el duelo

- **La caja de herramientas de duelo:** [www.thegrieftoolbox.com](http://www.thegrieftoolbox.com)
- **Centro para la transición de la Pérdida y la Vida:** [www.centerforloss.com](http://www.centerforloss.com)
- **Sanado su dolor durante los días festivos: 100 ideas prácticas para Mezclar el Luto y la Celebración Durante la Temporada de festividades por el Dr. Alan D. Wolfelt**
- **Abierto a la esperanza:** [www.opentohope.com](http://www.opentohope.com)
- **Centro de duelo en Hospicio de NEGA** [www.nghs.com/hospice](http://www.nghs.com/hospice)
  - Consejeros de duelo disponibles para citas virtuales o telefónicas
  - Grupos de apoyo al duelo
- **Psicología Hoy:** [www.psychologytoday.com/us](http://www.psychologytoday.com/us)
  - Localizar un terapeuta para la telesalud



### Retrasar las tradiciones navideñas

- **Reconocer que las vacaciones no van a ser "normal" o como lo han sido en el pasado**
  - Mira este tiempo como una aventura
  - No se concentre en todo lo que no puede hacerse; utilizar este tiempo para crear nuevas tradiciones y nuevos recuerdos
- **Abrazar las cosas simples y volver a lo básico**
- **Utilice este tiempo para centrarse en la familia**
- **Establecer un "santuario" en su casa - un espacio dedicado que establezca un sentido de conexión, reverencia y adoración**
- **Vocaliza tus expectativas de vacaciones:**
  - Escuchar y compartir respetuosamente el punto de vista de otros y niveles de confort
  - Permítete decir que no
  - Hacer un plan que pueda satisfacer los deseos de todos razonablemente



Apunte la cámara de su teléfono inteligente aquí



haga clic en el enlace que aparece en la pantalla.