

Lista para sobrellevar las fiestas

Marque lo que desee hacer este año con (✓) y luego compártalo con su familia o pídale que hagan una lista propia y compárenlas.

Enviar tarjetas

- Como de costumbre
- Acortar su lista
- Incluir una carta
- Hacer tarjetas electrónicas
- Optar por no enviar tarjetas este año

Tradiciones

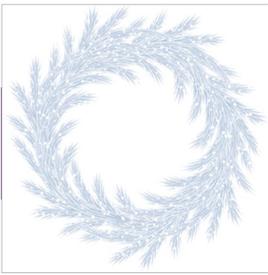
- Mantener las mismas tradiciones
- Asistir a fiestas navideñas
- No asistir a fiestas
- Ir a un sitio nuevo
- Cocinar la comida tradicional de la época
- Comprar la comida tradicional de la época
- Asistir a un servicio religioso
- No asistir a un servicio religioso
- Asistir a un servicio religioso en otro horario
- Asistir a una comunidad de fe diferente
- Pasar tiempo tranquilo en soledad
- Visitar el cementerio

Decoraciones

- Decorar como de costumbre
- Modificar las decoraciones
- Pedir ayuda
- Dejar que las hagan los demás
- Tener decoraciones especiales para su ser querido
- Eliminar el árbol u otras decoraciones

Compras

- Comprar como de costumbre
- Regalar dinero o tarjetas de obsequio
- Comprar en internet/por teléfono/televisión
- Comprar con anticipación
- Pedir ayuda
- Fabricar sus obsequios
- Regalar productos horneados por usted
- Comprar con un amigo
- Pedir ayuda para envolver
- No intercambiar obsequios ahora, quizás más adelante



Lista para sobrellevar las fiestas

Marque lo que desee hacer este año con (✓) y luego compártalo con su familia o pídale que hagan una lista propia y compárenlas.

Comida de las fiestas

- Preparar como de costumbre
- Salir a un restaurante
- Invitar a amigos a casa
- Comer solo/a
- Cambiar el horario de la comida
- Cambiar la rutina de la comida
- Cambiar el lugar de la comida; otra habitación
- Pedir ayuda

Música

- Disfrutarla como de costumbre
- Evitar la radio
- Adelantar diligencias antes de que empiecen a tocar música navideña en las tiendas u otros locales
- Escucharla, permitirse llorar y estar triste

Año nuevo

- Celebrar como de costumbre
- Quitar las decoraciones antes de fin the año
- Salir de la ciudad
- Evitar las fiestas
- Asistir a fiestas
- Dar una fiesta
- Pasar tiempo con pocos amigos
- Llevar un diario con sus deseos para el año nuevo
- Ir al cine/rentar una película
- Irse a dormir temprano

Para más información sobre cómo puede ayudarle Empath Community Counseling, llame al (727) 523-3451 o visite EmpathHealth.org.

