

Surviving the Holiday Season

5 Strategies to Help Your Family Cope

*This article is published in English & Spanish
Este artículo está publicado en Inglés y Español*

Too many demands and unrealistic expectations can make the holidays ho-ho-hum. The holiday season can be magical, filled with festive celebrations and special times with family and friends. But for many, it's also a time of frantic activity. Fitting in extra tasks like shopping, decorating and entertaining as well as attending many social gatherings in just a few weeks can seem overwhelming. Here are five strategies to help put the joy back in the season.

BY PAULA L. NOVASH

Adults who are dealing with the challenges of attention-deficit/hyperactivity disorder (AD/HD) can feel even more pressure at holiday time.

"I often say that living with AD/HD is like being in the height of the holiday season all year round," says therapist and author Sari Solden, M.S., L.M.F.T. People feel embarrassed when they can't cope well, she continues. "We tend to have high expectations during the holidays, and if we can't meet them, we feel like failures."

And coping strategies may not be as effective when familiar routines are disrupted, says Arthur Robin, Ph.D., professor of psychiatry and behavioral neurosciences at the Wayne State University School of Medicine.

"The holidays tend to bring two major categories of stress for people with AD/HD: executive functioning deficits, when we have 25 things to do when we usually have 10, and interpersonal challenges, when we have to deal with people we may have limited contact with the rest of the year," says Dr. Robin.

To cope with the stresses of the holidays, our experts offer five strategies to get organized, relieve stress and enjoy the holidays more.

1. Decide what works for you

"One mistake we make is comparing ourselves to other people," says psychotherapist and author Terry Matlen.

"It's important to focus on the things you do well and not feel you have to live up to some unrealistic standard."

Matlen shares one of her own holiday stories. She once

Cinco estrategias para ayudarle crear una época festiva

POR PAULA L. NOVASH

Traducido por Carmen C. Salas-Serrano, Ph.D.

Demasiadas demandas y expectativas poco realistas pueden hacer que los días de fiesta sean jo-jo-uhm. He aquí algunas estrategias que ayudan a devolverle la alegría a esta época del año. La Navidad puede ser mágica y estar llena de celebraciones festivas y momentos especiales con la familia y los amigos. Pero para muchos, también es una época de actividad frenética. Integrar actividades adicionales tales como comprar, decorar y entretener, así como asistir a muchas reuniones sociales en pocas semanas puede parecer insoportable.

Los adultos que están lidiando con los retos del trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDA/H) pueden sentir aún más presión durante la época navideña.

"Con frecuencia digo que vivir con el TDA/H es como estar en el pico de la época festiva durante todo el año", dice autora Sari Solden. Las personas se sienten avergonzadas cuando no pueden lidiar bien, continúa diciendo ella. "Tendemos a tener expectativas elevadas durante la época navideña, si no podemos alcanzarlas, sentimos que hemos fracasado".

Las estrategias de manejo pueden no ser tan efectivas

A HOLIDAY SEASON *English*

ordered a catered dinner for 12 and then left it in the trunk of her car on a balmy day. By that evening it was inedible.

"In the past I would have panicked," she says. "But I called everyone and told them we were having a potluck smorgasbord of what we all had on hand. It turned out to be a great evening."

2. Simplify

Co-authors Beth Ann Hill and child psychiatrist James Van Haren, M.D., think you should consider relaxing your standards a little—or a lot. Instead of striving for elaborate decorations and gourmet meals, display one or two cherished ornaments. If you bake Grandma's famous pecan pie, don't worry if it's a little lopsided.

"One of the most important things to remember is that you are helping your family form their own memories of the holidays with you," Hill points out. "Do you really want them to remember how stressed you are?"

3. Have a plan

Dr. Robin suggests that we "plan, plan and plan some more," to minimize holiday stress. He says shopping early, making lists, scheduling time for tasks on paper or in a personal digital assistant (PDA), and deciding on a budget in advance makes tasks more manageable.

And try breaking chores down into manageable bites: Buy three presents a day online, visit a bookstore for multiple gifts, mail two packages.

4. Give yourself a break

At holiday time it's especially important to build in time for de-stressing activities: sufficient sleep; exercise; and calming rituals such as a yoga class, meditation or taking a walk.

Our experts also recommend trying to anticipate situations that may be difficult and seeking support. Tell a co-worker that you'd appreciate being able to circulate along with her at the company party, for instance, or volunteer to supervise the little cousins if joining in the group dinner preparation makes you feel overloaded.

5. Delegate

And, of course, delegate tasks when you can. Besides enlisting the help of family members, those in service industries consider it a gift to have your holiday business. You can have groceries delivered, presents wrapped, food prepared and your home cleaned.

"I think of the holidays as an opportunity to reframe our expectations of ourselves," says Matlen. "We may even help our neighbor with the perfectly decorated house to relax a little." ■

Paula L. Novash is a freelance writer.

ÉPOCA FESTIVA *Español*

cuando la rutina de la familia se interrumpe, dice Arthur Robin, Ph.D., profesor de psiquiatría y neurociencia de la conducta en la Escuela de Medicina de Wayne State University.

"La época de Navidad tiende a venir acompañada de dos categorías principales de estrés para las personas con el TDA/H: los déficit en el funcionamiento ejecutivo, cuando tenemos 25 cosas que hacer en vez de las 10 cosas que regularmente tenemos, y los retos interpersonales, cuando tenemos que lidiar con personas con las que tal vez tenemos contacto limitado durante el resto del año," comenta el Dr. Robin.

Para manejar el estrés que trae la época festiva, nuestros expertos sugieren algunas estrategias.

1. Decida qué es útil para usted

"Un error que comentemos es compararnos con otras personas", dice la psicoterapeuta Terry Matlen.

"Es importante enfocarse en las cosas que usted hace bien y no sentir que tiene que cumplir con algún estándar poco realista".

Matlen comparte una de sus propias historias sobre la época festiva. En cierta ocasión ordenó una cena para 12 y luego la olvidó en la cajuela de su auto. El clima estaba templado. Ya en la tarde los alimentos estaban incomibles".

"En el pasado hubiese entrado en pánico," comenta. "Sin embargo, llamé a todos los invitados y les dije que trajeran algo de comer porque íbamos a tener un bufé con lo que tuviésemos a la mano. Resultó ser una tarde estupenda".

2. Simplifique

Autores Beth Ann Hill y James Van Haren, M.D., piensan que usted debe contemplar la posibilidad de bajar sus estándares un poquito, o mucho. En vez de esforzarse por realizar decoraciones elaboradas y preparar comidas gourmet, puede optar por exhibir uno o dos adornos navideños preciados. Si hornea el sabroso pastel de pacanas de la abuela, no se preocupe si los bordes le quedan desiguales.

"Una de las cosas más importantes que debe recordar es que está ayudando a su familia a formar recuerdos acerca de las fiestas navideñas con usted", señala Hill. "La realidad es que usted no desea que ellos recuerden cuánto estrés tiene".



3. Planifique

El Dr. Robin sugiere que “Planifiquemos, planifiquemos y planifiquemos un poco más” para reducir el estrés durante la época festiva. Añade que para lograr que las tareas sean más manejables usted puede hacer las compras con anticipación, desarrollar listas; planificar el tiempo para las tareas por escrito en un papel o en un organizador electrónico portátil y decidir por adelantado sobre el presupuesto.

Además, puede intentar descomponer las tareas en partes más manejable: compre tres regalos por día a través del internet, visite una librería para comprar varios regalos, envíe por correo dos paquetes.

4. Permítase una pausa

Durante la época festiva es especialmente importante que incorpore tiempo para las actividades que le relajen: suficiente tiempo para dormir, para ejercitarse y para rituales tranquilizantes como una clase de yoga, de meditación o una caminata.

Nuestros expertos también recomiendan tratar de antici-

par las situaciones que puedan ser difíciles y buscar ayuda. Por ejemplo, dígame a un compañero de trabajo que a usted le gustaría circular con él en la fiesta de la compañía u ofrécase para supervisar los primitos si es que unirse al grupo que va a preparar la cena le hace sentir sobrecargado.

5. Delegue

Naturalmente, también puede delegar tareas cuando sea apropiado. Además de reclutar la ayuda de los miembros de la familia, las personas que ofrecen servicios consideran como un regalo el ocuparse de sus negocios navideños. Puede solicitar que le entreguen a domicilio su compra de comestibles, que le envuelvan los regalos, que le preparen los alimentos y que le limpien la casa.

“Pienso en la época festiva como una oportunidad para redefinir las expectativas que tenemos acerca de nosotros mismos”, comenta Matlen. “Incluso podemos ayudar al vecino que tiene la casa perfectamente decorada a relajarse un poquito”. ■

Paula L. Novash es escritora independiente.