

Getting Through the Holiday Season

The holidays can feel especially complicated after disaster and loss. Traditions may not feel the same, and everyday reminders can stir up grief, worry, or exhaustion. This season, remember that there is no “right” way to get through it, only the way that works best for you

Ways to care for yourself this season:

- Set boundaries. It's okay to say yes to what feels supportive and no to what feels overwhelming.
- Choose what matters most. Traditions can be reshaped, skipped, or reinvented to fit your current needs.
- Allow a full range of emotions. Laughter, sadness, relief, and frustration can all exist side by side.
- Stay connected. Reach out to trusted friends, family, or support groups who understand what you've been through
- Make room for rest. Quiet time, meditation, prayer, or simply pausing can restore energy.
- Ask for help. Lean on community resources, neighbors, or professionals. You don't have to carry this alone.

However the season unfolds, give yourself grace. Healing doesn't follow a calendar, and taking small steps forward is more than enough.

You are not alone. Support is here:

- 988 Suicide & Crisis Lifeline: 24/7, call or text
- Didi Hirsch Mental Health Services: (424) 362-2935
- California Youth Crisis Line: 24/7, call or text (800) 843-5200
- Línea de Texto de Crisis: Envía un mensaje de texto con la palabra AYUDA al: 741741. También puedes utilizar WhatsApp enviando un mensaje al: 442-AYUDAME

Cuidándote Durante Las Fiestas Navideñas

Las fiestas pueden sentirse especialmente complicadas después de un desastre o una pérdida. Las tradiciones pueden no sentirse igual, y los recordatorios cotidianos pueden despertar tristeza, preocupación o cansancio. Esta temporada, recuerda que no existe una manera “correcta” de superar esto, solo existe la manera que funcione mejor para ti.

- **Formas de cuidar de ti mismo durante esta temporada:**

- Establece límites. Está bien decir “sí” a lo que te brinda apoyo y “no” a lo que te resulta abrumador.
- Elige lo que más importa. Las tradiciones pueden adaptarse, omitirse o reinventarse para ajustarse a tus necesidades actuales.
- Permítete sentir una gama completa de emociones. La risa, la tristeza, el alivio y la frustración pueden coexistir.
- Mantente conectado. Acércate a amigos, familiares o grupos de apoyo en quienes confíes y que comprendan lo que has vivido.
- Haz espacio para el descanso. El tiempo tranquilo, la meditación, la oración o simplemente una pausa pueden ayudarte a recuperar energía.
- Pide ayuda. Apóyate en los recursos de la comunidad, tus vecinos o profesionales. No tienes que cargar con esto solo.

Sea como sea que se desarrolle esta temporada, date gracia.

La sanación no sigue un calendario, y dar pequeños pasos hacia adelante es más que suficiente.

No estás solo. El apoyo está disponible:

- Línea de Vida 988 de Suicidio y Crisis: disponible 24 horas, llama o envía un mensaje de texto
- Didi Hirsch Servicios de Salud Mental: (424) 362-2935
- Línea de Crisis Juvenil de California: disponible 24 horas, llama o envía un mensaje de texto al (800) 843-5200
- Línea de Texto de Crisis: Envía la palabra AYUDA al 741741. También puedes usar WhatsApp enviando un mensaje al 442-AYUDAME.