

Fiestas. Comienzan los festejos hay que juntarse en familia y muchas veces lo sentimos como una obligación. Animarse a pasarlo con amigos o en fiestas con desconocidos es una opción. Beneficios de estas decisiones .

Las fiestas de fin de año han devenido en una construcción social donde se espera que la familia esté unida en armonía y amorosidad. Se ha creado la expectativa de que en esas fechas podemos aunarnos a todos, limar asperezas y hacernos felices como por arte de magia. Como contrapunto, no tener con quien pasar esos días es visto como triste, deprimente y hasta trágico.

La realidad es que muchas personas pasan Navidad y/o Año Nuevo solas, lejos de sus familias o amigos por diversos motivos. Y aunque no sea la primera opción de la mayoría de los que están en esa situación, hay formas de pasarla bien. Hay que encarar la situación con creatividad, paciencia y amor propio.

- 1) **Invitar amigos a comer en casa:** preguntar entre amigos y conocidos quién no tiene con quien celebrar y juntarlos en casa. Es un excelente argumento para conectar con gente que queremos conocer mejor y reconectar con quienes no pudimos ver durante el año.
- 2) **Practicar el amor propio:** es la mejor época para ejercitar este tipo de amor, uno de los más difíciles de manejar. Correr la culpa y homenajearse con comida preferida, algo delicioso de postre, abrir regalos empaquetados que hayamos podido comprar según cada presupuesto, pasar el día en pijamas lindos y cómodos. Podemos llegar a convertir estas acciones en nuestras propias tradiciones anuales.
- 3) **Decorar un árbol de Navidad:** ya sea uno comprado o el fikus del balcón, poner adornos, guirnaldas, luces colgantes que alegren la casa. Decorar requiere foco, atención, originalidad, el uso de las manos. Es relajante como meditar en forma activa.

- 4) **Conseguir una mascota:** si todavía no tenés un perro o gato en tu vida, es el momento de buscarlo. Cuidar a un animal y recibir su afecto incondicional tiene grandes beneficios para la salud, activa hormonas de la felicidad, brinda compañía, nos permite canalizar todo ese amor que tenemos para dar.
- 5) **Maratón de películas:** elegir las series o películas que tenemos en nuestra lista de pendientes y mirar por horas sin ningún tipo de condicionamiento. La magia del séptimo arte permite escapar de la realidad, perderse en una ficción, en argumentos que nos ayuden a desconectar y descansar.
- 6) **Hacer Skype o Facetime con amigos o familia:** hoy podemos hacernos presente gracias a la tecnología. Estar conectado con seres queridos en forma virtual nos puede brindar una sensación de menor aislamiento y mayor bienestar. Intercambiar buenos deseos y escribir a variedad de amistades puede derivar en la grata sorpresa de que alguien haya estado esperando que le reciprocáramos con nuestra amistad.
- 7) **Fiestas solidarias:** hay numerosas organizaciones que proponen pasar Navidad con adultos mayores, personas en situación de calle o en barrios carenciados. Si el verdadero sentido de las fiestas es festejar el amor, qué mejor forma de honrarlo que poniéndolo en acción ayudando a quienes menos tienen, a los más vulnerables.

Esperamos que estas sugerencias sean inspiradoras para que festejar de forma diferente no sea algo dramático sino la oportunidad de crear nuevos y más personales rituales. No estamos solos, estamos con nosotros mismos. Si tenemos amor para dar, podemos hacerlo hacia nosotros, una mascota o personas en nuestra misma situación. Brindemos por una noche alejada de las tradiciones, que sea recordada por toda la magia que descubrimos dentro nuestro.