

Series para Promover el Bienestar Emocional

Melancolía de los Días Festivos

¿Qué es la Melancolía de los Días Festivos?

Sentirse solo(a) y triste durante la temporada de celebraciones y días festivos del invierno y otras celebraciones de su cultura.

Señales de Melancolía de los Días Festivos

Sentimientos de:

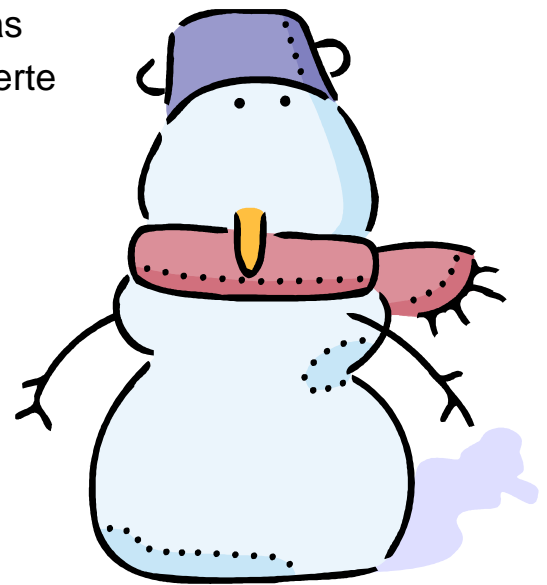
- Tristeza
- Ansiedad
- Culpa
- Irritabilidad
- Enojo
- Cambios de humor
- Estrés excesivo

Pensamientos de:

- Extrañar a familiares y amigos
- Sentirse solo(a), o pensar que “nadie quiere estar con usted”
- Recordar experiencias desagradables de las celebraciones pasadas
- Pensamientos de muerte

Otra señales pueden incluir:

- Pérdida de interés en la apariencia personal
- Episodios de llanto
- Evitar las festividades
- Falta de motivación y energía
- Cambios en los hábitos de dormir
- Cambios en el apetito
- Uso de drogas y alcohol



¿Qué debe hacer si la melancolía se prolonga más allá de las fiestas y celebraciones?

Obtenga apoyo de:

- Familiares y amigos
- Líderes religiosos
- Profesionales de salud física y mental

Evite:

- Beber alcohol en exceso
- Alejarse de sus amigos y familiares
- Comer en exceso
- Recordar experiencias desagradables
- Enfocarse en lo que no tiene
- Gastar más de lo que tiene
- Presionarse demasiado

Series para Promover el Bienestar Emocional *Melancolía de los Días Festivos*

Sería de ayuda si:

- Disfruta las celebraciones
- Deja a un lado las diferencias entre sus amigos y familiares
- Déjele saber a los demás sus obligaciones
- Mantenga una actitud positiva
- Tenga expectativas realistas de las celebraciones
- Celebre las festividades que tienen significado en su vida
- Aprecie su vida y el papel que desempeña en la sociedad
- Pase tiempo con sus seres queridos y aquellos que se preocupan por usted
- Ofrezca su tiempo para ayudar a otros



Contactos útiles

Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles (LACDMH)

Línea de Ayuda – (800) 854-7771 (Presione “2” para obtener Apoyo Emocional)

De 9 a.m. a 9 p.m., 7 días a la semana, disponible en múltiples idiomas.

Recursos adicionales disponibles: <http://dmh.lacounty.gov/resources>

LACDMH GENESIS – (213) 351-7284. El programa de GENESIS proporciona servicios de salud mental en el hogar a los adultos de 60 años o más.

Línea de Información del Condado de Los Angeles: 2-1-1

Disponible 24/7 en múltiples idiomas.

Servicio de Protección para Adultos (APS) Línea para el Abuso de Adultos

Mayores: 1-877-477-3646

Línea de Apoyo en L.A. – (855) 952-9276

De las 10 p.m. a 6 a.m., 7 días a la semana, disponible en Inglés y Español

Para programar presentaciones, favor de ponerse en contacto con:

Lisa Nunn

lnunn@dmh.lacounty.gov

(213) 351-7238

Reyna Leyva

rleyva@dmh.lacounty.gov

(213) 637-0799



WELLNESS • RECOVERY • RESILIENCE