

Holiday Blues: Suggestions for Parents

If your child has experienced any of the following events, they may be at risk for something called the Holiday Blues. Sadness is the most obvious sign of the holiday blues. But children also show the blues by withdrawing from their family, being irritable, uncooperative, aggressive and also verbally nasty. Helpful suggestions to assist your child with these difficult events are provided. Your school Guidance Counselor, TRUST Specialist, School Social Worker and School Psychologist are also available to assist upon your request.

DEATH IN THE FAMILY

The trauma of losing a loved one is softened when children are surrounded by relatives during the holiday season. Family get-togethers with relatives are a wonderful way to help children feel connected and loved. Expect tears and words of missing the family member who has died. When tears surface over the loss, be supportive by expressing similar feelings and cry together. There is relief when members of a family experience their grief together.

- Ask the children what they think mom or dad or the grandparent that they have lost would want them to do during this first holiday season without them and then do it.
- Consider putting some time aside to visit the cemetery for prayers and flowers.
- Put together a special album of photos to celebrate the life of the family member who has died. At an appropriate time look over the photos and recall the fun times of the past and talk of the person who everyone misses.

DIVORCE

- Work out a schedule prior to the Holidays for sharing the children with each parent; so children know they will be with both parents and spared the experience of their parents arguing over them.
- Refrain from quarreling in front of the children.
- Refrain from saying disparaging things to the children about the other parent.
- Each parent should plan a fun activity to help the children realize that they are still part of a family and there is now mom's house and dad's house.

LOSS OF INCOME

There is an old saying that. "the best things in life are free." Parents should remember this saying and look in the newspaper for all sorts of special events for the holiday that the family can enjoy together FREE or at a small cost.

- Encourage everyone to make gifts this year.
- Encourage relatives who normally give gifts, to give your child the one special gift they are wishing for.
- Get together with another family in the same financial situation and make plans for creating fun.
- Consider finding a way to give to a family or a charity that is less fortunate than your family.
- Involve the family in making cookies, decorations and preparing the Holiday meals.

PARENTS IN THE MILITARY

Children whose parents are part of the armed services are especially affected during the holiday season.

- Parents in the military can rely on relatives who are caring for the children to buy a special gift for their child so she/he will know it came from mom or dad.
- E-mails and video clips can help children to know that their mom or dad is safe and okay and that next Christmas the family will be together.
- Tape recorded messages or tape recorded bedtime stories are a good way for children to feel connected to their mom or dad.

The holiday blues can be very real for children, but with a little bit of thought and preparation, the holiday season can still be special for children who have recently experienced a sad event.

Tristeza durante la época festiva:

Sugerencias para los Padres de Familia

Si sus niños han experimentado alguno de los siguientes eventos, pudieran estar en riesgo de experimentar algo llamado “Holiday Blues” (Tristeza durante la época festiva). La tristeza es el signo más obvio de los “Holidays Blues”. Pero los niños también manifiestan su tristeza cuando se aíslan de la familia, con mal humor, cuando no están dispuestos a cooperar, con agresividad y también cuando se expresan desagradablemente. Se ofrecen sugerencias útiles para que ayuden a sus hijos en esos momentos difíciles. El consejero, el especialista T.R.U.S.T., el trabajador social y el psicólogo de su escuela también están disponibles para ayudarlo cuando usted los necesite.

FALLECIMIENTO EN LA FAMILIA

- El trauma de la pérdida de un ser querido se suaviza cuando los niños están rodeados de familiares durante la época festiva. Las reuniones familiares son una manera maravillosa de ayudar a que los niños se sientan amados y conectados. Es de esperar que los niños lloren y expresen cuanto extrañan al miembro de la familia que ha fallecido. Cuando surjan las lágrimas por la pérdida, demuestre su apoyo expresando sentimientos parecidos y lloren juntos. Se siente alivio cuando los miembros de una familia comparten juntos sus penas.
- Pregunte a los niños que han perdido a la mamá, al papá, al abuelo o la abuela qué creen ellos que ese familiar hubiese querido que ellos hicieran durante la primera época festiva sin ellos y hágalo así.
- Considere el hacer tiempo para visitar el cementerio para orar y poner flores.
- Organice un álbum especial de fotos para celebrar la vida del familiar que ha fallecido. En un momento apropiado mire las fotos y recuerde los tiempos divertidos del pasado y hablen de la persona a la que todos extrañan.

DIVORCIO

- Antes de las fiestas, organice un horario para que los niños compartan con ambos padres; así los niños sabrán de antemano que van a estar con los dos y se evitará que pasen por la experiencia de escuchar que los padres discuten por causa de ellos.
- Evite el discutir delante de los niños.
- Evite decir cosas ofensivas a los niños sobre el otro padre.
- Cada padre debe planear una función divertida para ayudar a que los niños se den cuenta de que aún forman parte de una familia y que ahora existe la casa de mamá y la de papá.

PÉRDIDA DE SALARIO

Existe un dicho “las mejores cosas de la vida no cuestan nada”. Los padres de familia deben recordar este dicho y buscar en el periódico todo tipo de eventos especiales para las fiestas que se ofrezcan GRATIS o a un costo mínimo y que toda la familia pueda disfrutar juntos.

- Embulle a todo el mundo a hacer los regalos de este año.
- Embulle a los familiares que generalmente hacen regalos, que le den a sus niños aquel regalo especial que ellos desean.
- Reúnase con otra familia en su misma situación financiera y hagan planes para crear algo divertido.
- Considere buscar la forma de ayudar a una organización benéfica o a una familia que esté en peor situación que la suya.
- Involucre a la familia en hacer galletas dulces, decoraciones y en preparar las comidas para las fiestas.

PADRES EN EL EJÉRCITO

- Los niños cuyos padres están en el ejército se sienten especialmente afectados durante la época festiva.
- Los padres en el ejército pueden hablar con los familiares que están al cuidado de los niños para que les compren un regalo y que ellos sepan que es de parte de mamá o papá.
- Correos electrónicos y pequeños videos pueden ayudar a los niños a saber que mamá o papá están seguros y bien y que en las próximas fiestas la familia estará junta.
- Grabaciones con mensajes o cuentos para la hora de dormir son una buena manera de que los niños se sientan conectados con su mamá o papá.

La tristeza de la época festiva puede ser muy real para los niños, pero con un poco de atención y preparación, esta época aún puede ser especial para los niños que han experimentado una triste pérdida recientemente.