

Sea gentil consigo mismo durante los días feriados y otros días especiales. Acérquese a su familia y a sus amigos, y al Proyecto Libertad si necesita apoyo adicional.

El Proyecto Libertad

El Proyecto Libertad está auspiciando la campaña 'Siéntase libre de sentirse mejor' en respuesta al desastre del World Trade Center del 11 de septiembre. En colaboración con la Oficina de Salud Mental del Estado de Nueva York, el programa es administrado por los departamentos de salud mental de la ciudad de Nueva York y los condados de Delaware, Dutchess, Nassau, Orange, Putnam, Rockland, Suffolk, Sullivan, Ulster y Westchester.

Ofrecemos ayuda en varios idiomas
24 horas al día:

Inglés

1-800-LIFENET
(1-800-543-3638)
ó 1-212-995-5824

Español

1-877-AYUDESE
(1-877-298-3373)
ó 1-212-533-7007

LIFENET Asiático

1-877-990-8585
ó 1-212-254-2731



Para información en otros idiomas, pídale a una persona que hable inglés que llame al

1-877-AYUDESE

y solicite un traductor.

Para más información, visite la página de la Internet del Proyecto Libertad:

www.projectliberty.state.ny.us

Puede comunicarse con la Administración del Proyecto Libertad en el

1-866-270-9857

Fondos para este programa provienen de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias y del Centro para Servicios de Salud Mental.



**Siéntase libre
de sentirse mejor**

**Lidiando con sus
sentimientos durante
días feriados y otras
fechas especiales**

Durante los días feriados y otras fechas especiales como aniversarios y cumpleaños, puede que usted se pregunte cómo pasará esos días.

¿Cómo lidiará con los efectos del desastre del World Trade Center y las muchas pérdidas ocasionadas?



En el Proyecto Libertad, sabemos que los días feriados y otras fechas especiales pueden ser tiempos que se combinan con sentimientos de tristezas, alegría y nuevos sentimientos. Lo exhortamos a que sea gentil consigo mismo durante los días feriados y se cuida bien durante estos y otros días especiales.

Hemos recopilado una lista de acciones que lo ayudarán a lidiar y lo invitamos a que llame a la línea de ayuda al 1-800-LIFENET para que hable con alguien sobre cómo recibir apoyo durante estas fechas.

Formas de cuidarse en los días feriados y en otras fechas especiales como aniversarios y cumpleaños:

Esté consciente que es normal pensar frecuentemente en la ocasión según se acerque el día

Para muchas personas es muy difícil lidiar con pérdidas durante días feriados y otras fechas especiales. Piensan demasiado en la ocasión antes que llegue el día. Es difícil imaginar no tener al ser querido con quien compartir el día - o no tener su trabajo o su apartamento en ese día. Es normal sentir miedos y preocuparse sobre cómo pasará ese día.

Hable de sus pérdidas

Muchas personas tienen la necesidad de hablar de sus pérdidas. Esto es común y la necesidad puede que continúe más allá de los días feriados y las fechas especiales. Comuníquese con personas que lo escuchen y lo entiendan.

Piense en lo que le gustaría hacer en lugar de lo que debería hacer

Es posible que las pérdidas cambien la manera en que pasará sus días feriados. Aunque pueda tener el deseo de mantener las cosas iguales, los días feriados y las fechas especiales serán diferentes. Sepa que puede crear nuevas maneras y no sienta que tiene que hacer las cosas exactamente como antes. Al planificar para los días feriados, trate de no poner las necesidades de otros antes que las suyas.

Es natural sentirse triste y con coraje

Puede que a veces se sienta amargado al ver que otros parecen estar disfrutando de las fechas especiales cuando usted está pasando por un tiempo difícil. Cuando el dependiente de la tienda o recaudador del peaje, alegremente le ofrece felicitaciones en los días especiales, sus pensamientos pueden que se concentren en su propia pérdida y tristeza. Esta reacción es normal.

Puede ayudarse a sí mismo al ayudar a otros

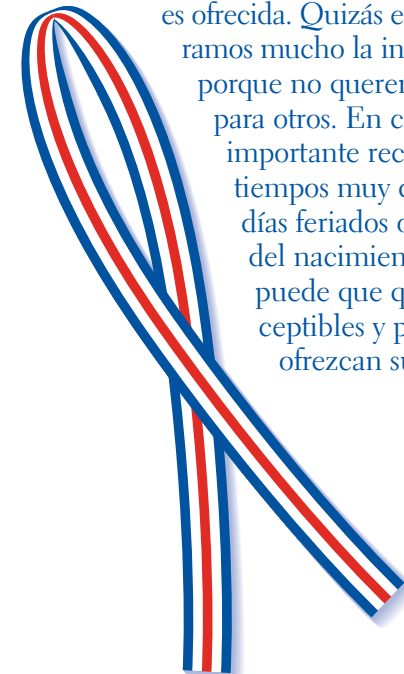
Si usted es el tipo de persona que obtiene satisfacción al ayudar a otros, considere alguna manera sencilla de ayudar a otra persona. Por ejemplo, puede alentar y proveerle confort a una persona necesitada, simplemente donando un abrigo usado a un refugio para mujeres.

Recorra a su fe y espiritualidad

Para muchos, la fe es una fuente de fortaleza y confort durante tiempos difíciles. Recorra a su consejero espiritual y a su comunidad de fe para obtener consuelo y apoyo.

Acepte gentileza y ayuda de otros

El apoyo recibido hace que los tiempos difíciles sean más fáciles de soportar. Recuerde que existe una tendencia natural de la gente a no aceptar ayuda cuando es ofrecida. Quizás esto es así porque valoramos mucho la independencia o porque no queremos ser una carga para otros. En cualquier caso, es importante recordar que en los tiempos muy difíciles como en los días feriados o en el aniversario del nacimiento de un ser querido, puede que queramos ser más susceptibles y permitir que otros nos ofrezcan su apoyo.



Para información en otros idiomas, pídale a una persona que hable inglés que llame al

1-877-AYUDESE

y solicite un traductor.