

Navigating the Holidays After Disaster

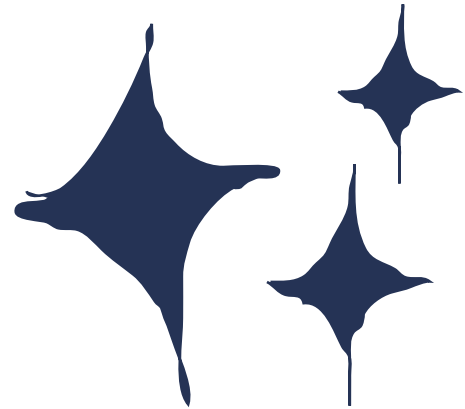
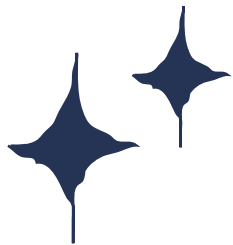
Based on the learning from disaster, we offer these tips with simple ways to care for yourself and others, honor what's been lost, and create meaningful moments.

Why holidays bring feelings, and can be helpful to healing:

Reflection at key points is how we stitch the story back together.

Recovery is about emotional healing but it's also the process and rebuilding the story of your life – your narrative. (A wonderful friend of mine, Dr Rob Gordon from Australia, reminds us of this).

A disaster is not just an event that causes damage to the physical — it **breaks the continuity of your life**. The plans you had, the assumptions you held, the identity you lived through... all get disrupted. Your life no longer lines up neatly with the “story” you were in before the event.



People aren't just healing emotionally after disaster — they're also doing the deeper cognitive and narrative work of trying to answer:

- What happened to me?
- What does it mean for the life I thought I was living?
- What kind of person am I now?
- How does my future make sense in light of what happened?

This is why holidays, anniversaries, and other milestones can feel emotional. They naturally make you look back and notice the gap between “how life was” and “how life is now.” This reflection helps your mind sort through the disruption, understand what's changed, and start building a new, coherent story you can live in again.

This reflection is difficult and often painful, but it helps the story become whole again. That reflection isn't a setback — it's part of how we slowly stitch the story back together, make sense of what's changed, and build a new, coherent narrative we can live in again. And these natural reflection points help in noticing progress you might otherwise miss.

Tips for Navigating Holidays and Milestones After a Disaster

1. Be gentle with yourself and others

Give yourself and others space and grace for the feelings that may emerge. You may feel a range of things, including joy and sadness.

2. Recovery looks different for everyone

Everyone's recovery is very personal. What works for one person might not feel right for another. Check in with each other to understand what everyone needs, and plan together how to navigate these differences with care and flexibility.

3. Adapt routines and traditions

Reclaim or adapt traditions where you can, and/or consider creating new ones. For example, if cherished ornaments are gone, consider gathering family or community for a crafting session, or invite friends and loved ones to contribute decorations from afar. Together, these pieces become a collection associated with new memories filled with care and love.

4. Limit unhelpful exposure

Avoid repeatedly revisiting debates, media coverage, or graphic images about the disaster. Only engage with what truly helps you process.

5. Check in with yourself and recharge wherever you can

Where you can, schedule time for self-care, quiet, or breaks, and listen to your body - notice your emotional and physical responses.

6. Connect intentionally

Spend time with supportive family and friends, but wherever possible, set boundaries and be honest about what you need.

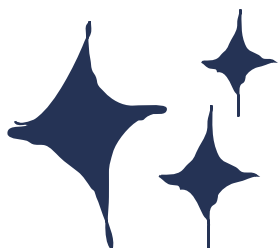
7. Honor how far you've come

Take a moment to acknowledge what you've endured, what you've achieved, and the challenges you've faced. Even if progress feels small, recognize that you're still standing.

8. Reach out if needed

If things feel overwhelming, recognize that you've been through a lot, and reach out to a counselor, psychologist, or trusted professional for some extra help.

Yes, recovery involves rebuilding the physical, but it's also deeply human and includes reflection and ongoing work of piecing your story back together.



Como afrontar las festividades despues de un desastre

Basado en las lecciones aprendidas de los desastres, nosotros ofrecemos estos consejos con maneras sencillas de cuidarse a si mismo y a otros, honrar lo que se a perdido y crear momentos significativos.

Por qué las festivades traen sentimientos y pueden ser útiles para la sanación:

Reflexión en puntos clave es como reconstruimos la historia.

Recuperación es como emocionalmente sanamos, pero también es el proceso y reconstrucción de la historia de tu vida tu narrativa. (Un maravilloso amigo Dr. Rob Gordon de Australia, nos recuerda a cerca de esto).

Un desastre no es tan solo un evento que causa daño físico, **no rompe la continuidad de tu vida**. Los planes que tú tienes, las suposiciones que tenías, la identidad que vivías... Todo queda interrumpido. Tu vida ya no se alinea con la "historia" en la que tu estabas antes del evento.

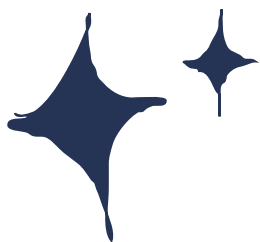


Las personas no solo se están curando emocionalmente después de un desastre, sino que también están haciendo el trabajo cognitivo y narrativo mas profundo de tratar de responder:

- ¿Qué me paso?
- ¿Qué significa para la vida que pensé que estaba viviendo?
- ¿Qué clase de persona soy yo ahora?
- ¿Como tiene sentido mi futuro a la luz de lo que sucedió?

Esto es el porque las festividades, aniversarios y otros acontecimientos pueden ser emocionales. Naturalmente te hacen ver hacia atrás y notar una brecha entre "como la vida era" y "como es ahora". Esta reflexión ayuda tu mente a procesar la interrupción, entender que cambio, y comenzar a construir una nueva y coherente historia en la que puedas vivir de nuevo.

Esta reflexión es difícil y a menudo dolorosa, pero ayuda a la historia a completarse de nuevo. Esa reflexión no es un revés, es parte de como poco apoco volvemos a unir la historia, comprendemos lo que ha cambiado y construimos una narrativa nueva y coherente en la que podamos vivir de nuevo. Y estos puntos naturales de reflexión ayudan a notar progreso que de otro modo podrías pasar por alto.



Consejos para afrontar las festividades y los momentos importantes después de un desastre

1. Se gentil contigo y con otros

Date a ti mismo y a los demás espacio y comprensión para los sentimientos que puedan surgir. Puedes sentir una variedad de cosas, incluyendo alegría y tristeza.

2. La recuperación se ve diferente para cada uno

La recuperación es muy personal para cada uno. Lo que trabaja para una persona tal vez no se sienta correcta para otra. Comuníquense entre ustedes para saber lo que todos necesitan, y planifiquen juntos como manejar estas diferencias con cuidado y flexibilidad.

3. Adapta rutinas y tradiciones

Recuperar o adaptar tradiciones donde sea posible, y/o considerar crear nuevas. Por ejemplo, si los adornos preciados ya no están, considera reunir a la familia o comunidad para una sesión de manualidades, o invita amigos y seres queridos a contribuir decoraciones desde lejos. Juntos, estas piezas se convierten en colección asociada con nuevos recuerdos llenos de amor y cariño.

4. Limita la exposición perjudicial

Evita volver a revisar repetidamente debates, cobertura de medios o imágenes gráficas sobre el desastre. Solo interactúa con lo que realmente te ayude a procesar.

5. Conecta contigo mismo y recarga cada que puedas

Siempre que puedas, programa tiempo para el autocuidado, la tranquilidad o los descansos y escucha tu cuerpo. Observa tus respuestas físicas y emociones.

6. Conectar intencionalmente

Pasa tiempo con familiares y amigos que te apoyen, pero siempre que sea posible, establece límites y se honesto con lo que necesitas.

7. Honra lo lejos que has llegado

Tomate un momento para reconocer lo que has soportado, lo que has logrado, y los desafíos que has enfrentado. Aun cuando el progreso se sienta pequeño, reconoce que todavía estás de pie.

8. Busca ayuda si la necesitas

Si las cosas se sienten abrumadoras, reconoce que tu has pasado por mucho, y busca ayuda adicional de un consejero, psicólogo o profesional de confianza para ayuda extra.

Sí, la recuperación implica reconstruir lo físico, pero también es profundamente humana e incluye la reflexión y la labor continua de recomponer tu historia.

