

Diciembre es el Mes Nacional de las Fiestas Familiares Sin Estrés

# Frasco de la felicidad festiva

Esta sencilla actividad puede ayudarle a experimentar unas fiestas más felices si se centra en los recuerdos positivos. Imprima y recorte las tarjetas de abajo. Piense en un recuerdo feliz para cada uno. Escriba sus respuestas en el reverso y coloque las tarjetas en un frasco. A lo largo de la temporada festiva, saque una tarjeta durante un descanso o como parte de su rutina matutina o antes de acostarse para mantener vivos sus recuerdos favoritos de las fiestas.

<b>Una comida o bebida festiva que me encanta disfrutar</b>	<b>Mi recuerdo favorito de las fiestas</b>	<b>Un juego/actividad divertida que jugué</b>	<b>Un cuento festivo que me trae buenos recuerdos</b>
<b>Una tradición festiva favorita</b>	<b>Una canción festiva que me recuerda buenos tiempos</b>	<b>Un lugar favorito que visité durante las fiestas</b>	<b>Un regalo favorito que recibí</b>
<b>Una decoración festiva que me trae buenos recuerdos</b>	<b>Una película o un programa de televisión festivos favorito</b>	<b>Una canción festiva que siempre me pone en un estado de ánimo festivo</b>	<b>Una tarjeta festiva especial o carta que recibí</b>
<b>Un viaje o unas vacaciones inolvidables</b>	<b>Una tradición festiva que comencé con mi familia o amigos</b>	<b>Una manualidad festiva o un proyecto de bricolaje que disfruto</b>	<b>Un momento divertido de las fiestas que siempre me hace reír</b>
<b>Una receta festiva que me encanta hacer</b>	<b>Una fiesta de Navidad inolvidable</b>	<b>Una tradición festiva de mi infancia</b>	<b>Un libro o cuento navideño que me guste leer</b>
<b>Un evento festivo o festival que espero con ansias</b>	<b>Un atuendo o disfraz festivo que usé</b>	<b>Una foto de las fiestas que me hace sonreír</b>	<b>Un regalo navideño que di y que fue bien recibido</b>
<b>Un aroma festivo que me trae recuerdos</b>	<b>Una actividad festiva que disfruto hacer al aire libre</b>	<b>Una canción festiva que me encanta cantar</b>	<b>Una actividad de las fiestas que me gusta hacer dentro de casa</b>



Para obtener más información, escanee el código QR para visitar el sitio web para miembros de Programa de Asistencia al Empleado, Member.MagellanHealthcare.com (enter Principal Core) o llame al 1-800-450-1327 (TTY 711).