



# Diciembre es el Mes Nacional de las Fiestas Familiares Sin Estrés

## Concéntrese en la alegría para unas fiestas más felices

La temporada festiva es un momento de celebración, pero también puede causar sentimientos de estrés, dolor, ansiedad y tristeza. Ya sea que se sienta presionado para crear las fiestas perfectas, navegar por la dinámica familiar o lidiar con la soledad o la ansiedad social, esta época del año puede ser un desafío.

Aquí hay cinco consejos para ayudarle a abrazar la temporada festiva con alegría y crear momentos de felicidad:

- 1 Compruébelo usted mismo:** Reconocer y validar sus sentimientos puede ayudarle a abordar las emociones negativas y hacer espacio para las positivas. Dar un paso atrás garantiza que no se sienta abrumado.
- 2 Participe en actividades de cuidado personal:** Priorizar las actividades que mejoren su bienestar, como el ejercicio, el sueño adecuado, la alimentación nutritiva, la lectura o un baño relajante puede ayudarlo a encontrar momentos de alegría durante las fiestas.
- 3 Ofrezcase como voluntario y conéctese:** Ayudar a los demás puede ser una forma poderosa de levantar el ánimo. Ser voluntario en eventos como colectas de alimentos, juguetes y ropa de invierno puede ayudarle a conocer gente nueva, superar los sentimientos de soledad y aumentar su positividad y salud en general.
- 4 Crea tradiciones significativas:** Establecer nuevas formas de celebrar puede traer consuelo y alegría. Ya sea celebrando en un lugar diferente, preparando un plato especial u honrando la memoria de un ser querido, crear recuerdos únicos puede fomentar una perspectiva positiva.
- 5 Busca apoyo profesional:** Si se encuentra luchando, los terapeutas y consejeros pueden proporcionarle herramientas valiosas para ayudarle a manejar las emociones, el trauma familiar o el estrés y lidiar con el duelo.

Es normal experimentar una variedad de emociones durante las fiestas. Al priorizar su salud mental, adoptar nuevas tradiciones y cuidarse, puede concentrarse en momentos de alegría.



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