



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.

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



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) o llame al 1-800-356-7089 (TTY 711).

