



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