

Diciembre es el Mes Nacional de las Fiestas Familiares Sin Estrés

Mapa del cuidado personal y la alegría de la temporada festiva

Esta sencilla actividad está diseñada para ayudarle a pausar, reflexionar y equilibrar el cuidado personal mientras nota la alegría que le rodea y la alegría que usted aporta a los demás. Anote sus pensamientos o garabatos y permita que su página se convierta en un suave recordatorio de que el cuidado personal y la conexión pueden ir de la mano.

Lo que necesitará

- Una hoja de papel en blanco
- Marcadores, crayones o bolígrafos
- Adornos decorativos y detalles (opcionales)

Instrucciones

1. Usando el diagrama incluido, complete cada una de estas cuatro indicaciones:

- **Algo que me restaura**
(siesta, música, té)
- **Alguien en quien puedo apoyarme**
(compañero, amigo, colega)
- **Un ejemplo de cómo he estado presente para los demás**
(grande o pequeño)
- **Una alegría de las fiestas que noté hoy**
(luces, aromas, risas, etc.)

2. Agregue garabatos, colores o calcomanías para decorar.

¡Hágalo a su manera!

Opción 1: pequeñas reflexiones diarias

Ideal para personas que disfrutan de rituales diarios breves (de 5 a 10 minutos).

- Cada día, complete las cuatro indicaciones con respuestas nuevas.
- Al final de la semana, tendrá una colección de siete “mapas” que muestran cómo cambiaron su cuidado personal y sus alegrías día a día.

Opción 2: mapa semanal continuo

Ideal para aquellos que prefieren una reflexión más lenta y acumulativa.

- Utilice una sola hoja durante toda la semana.
- Complete una indicación a la vez, cuando note o recuerde algo que encaje (por ejemplo, el lunes, añada algo en “Algo que me restaura”; el miércoles, en “Una alegría de las fiestas”, etc.).
- Al final de la semana, tendrá un panorama completo de su cuidado personal, alegría y conexiones.

De cualquier manera, el objetivo es que sea flexible y ligero; nutrir su cuidado personal y su alegría, no añadir otra “tarea” más a la temporada festiva.



Escanee el código QR para visitar Member.MagellanHealthcare.com o llame a su Programa de Asistencia al Empleado, al 1-800-356-7089 (TTY 711) para obtener más información.

**Algo que me
restaura**
*(siesta, té,
música)*

**Un ejemplo de
cómo he estado
presente para
los demás**
*(grande o
pequeño)*

**Una alegría
de las fiestas
que noté hoy**
*(luces, aromas,
risas, etc.)*

**Alguien en
quien puedo
apoyarme**
*(compañero,
amigo, colega)*

YO