



Diciembre es el Mes Nacional de las Fiestas Familiares Sin Estrés

Regalar presencia: darse tiempo para el cuidado personal

La temporada festiva suele venir envuelta en cintas de alegría, pero también enredada en estrés, expectativas poco realistas y agotamiento. Este año, concéntrese en reducir los factores estresantes de la temporada y priorizar el bienestar, la conexión y el tiempo de calidad.

Disminuya el ritmo y viva las fiestas con más corazón y menos prisa, recordando que el regalo más valioso que puede ofrecer es su presencia plena.

El cuidado personal es esencial, no egoísta

Con demasiada frecuencia, nos ponemos en el último lugar de la lista de cosas pendientes. Pero recuerde que su bienestar emocional es la base para poder estar realmente presente para quienes ama. Aquí tiene cinco formas sencillas de cuidarse cada día:

- ① **Comience cada día con intención:** incluso 10 minutos de silencio pueden cambiar su energía.
- ② **Diga "no" con elegancia:** los límites son un hermoso acto de respeto por sí mismo.
- ③ **Establezca momentos sin tecnología:** esté verdaderamente presente. Escuche atentamente y ríase libremente.
- ④ **Ponga su cuerpo en movimiento de forma consciente:** estírese. Camine. Respire.
- ⑤ **Descanse sin pedir disculpas:** la renovación viene a través del sueño, la quietud y el verdadero tiempo de inactividad.

Elija la paz sobre la perfección

No necesita una cena perfecta ni decoraciones elegantes para que las fiestas sean especiales. Concéntrese en la conexión, la risa y los momentos compartidos. Pida comida para llevar, póngase ropa cómoda y haga lo que le nutra, no lo que le agote. En una temporada llena de ruido, elija la presencia. Concédase permiso para descansar, respirar y *simplemente ser*, para poder estar plenamente presente para quienes más importan.



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.