



December is National Stress-Free Family Holidays Month

More peace. Less pressure.

Holiday pressure can sneak up on all of us, but a few moments of self-care can help you create more peace and less pressure. If you're feeling overwhelmed, exhausted, stretched too thin or constantly worried, it may be time to reset. Small actions like setting limits, taking breaks, asking for support and making time for yourself can ease the emotional load.



Scan the QR code or visit MagellanHealthcare.com/Stress-Free-Holidays for more information and helpful resources.

B-FHD030E-MHC (10/26)
©2026 Magellan Health, Inc.

Magellan
HEALTHCARE®



Diciembre es el Mes Nacional de las Fiestas Familiares Sin Estrés

Más tranquilidad. Menos presión.

La presión propia de las fiestas puede aparecer cuando menos lo esperamos, pero dedicar unos momentos al autocuidado puede ayudarle a sentir más tranquilidad y menos presión. Si se siente abrumado, agotado, sobrecargado o preocupado constantemente, quizás sea momento de hacer una pausa y recuperar el equilibrio. Pequeñas acciones, como establecer límites, hacer pausas, pedir apoyo y dedicar tiempo a usted mismo, pueden aliviar la carga emocional.



Escanee el código QR o visite [MagellanHealthcare.com/Stress-Free-Holidays](https://www.MagellanHealthcare.com/Stress-Free-Holidays) para obtener más información y recursos útiles.