

December is National Stress-Free Family Holidays Month

Lighten the emotional load this holiday season

The holidays can bring joy, connection and celebration, but they can also bring stress, pressure and exhaustion. Give yourself permission to slow down and take care of your wellbeing. Try these simple stress-less strategies:



Lower the bar

Not everything has to be perfect. Focus on what matters most and let go of the rest.



Stay connected

Reach out to someone you trust. A brief conversation can help lighten a heavy day.



Schedule time for yourself

Put self-care on your calendar just like any other important holiday activity.



Pause before saying yes

The holidays are always busy. Before agreeing to another event, task or responsibility, ask yourself: Do I truly have the time and energy for this?



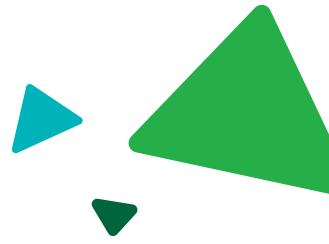
Take a five-minute reset

Step away, breathe deeply, stretch or take a short walk when stress starts to build.

Remember, small moments of self-care can make a big difference during the holidays.



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



Diciembre es el Mes Nacional de las Fiestas Familiares Sin Estrés

Aligere la carga emocional durante estas fiestas

Las fiestas pueden traer alegría, conexión y motivos para celebrar, pero también pueden generar estrés, presión y agotamiento. Permítase bajar el ritmo y cuidar su bienestar. Pruebe estas sencillas estrategias para reducir el estrés:



Baje las expectativas

No todo tiene que ser perfecto. Concéntrese en lo que más importa y deje de lado lo demás.



Reserve tiempo para usted

Incluya el autocuidado en su agenda, como cualquier otra actividad importante durante las fiestas.



Dedique cinco minutos a recuperar el equilibrio

Aléjese un momento de lo que está haciendo, respire profundamente, estírese o dé un paseo corto cuando empiece a acumular estrés.



Mantenga el contacto con los demás

Comuníquese con alguien de su confianza. Una conversación breve puede ayudarle a sobrellevar mejor un día difícil.



Haga una pausa antes de decir que sí

Durante las fiestas, siempre hay muchas cosas que hacer. Antes de aceptar asistir a otro evento o asumir una tarea o responsabilidad más, pregúntese: ¿Realmente tengo el tiempo y la energía necesarios para hacerlo?

Recuerde que los pequeños momentos de autocuidado pueden marcar una gran diferencia durante las fiestas.



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.