

December is National Stress-Free Family Holidays Month

Holiday self-care and joy map

This simple activity is designed to help you pause, reflect and balance caring for yourself while noticing the joy around you and the joy you bring to others. Jot down your thoughts or doodles and let your page become a gentle reminder that self-care and connection can go hand in hand.

What you'll need

- A sheet of plain paper
- Markers, crayons or pens
- Decorative trimmings and embellishments (optional)

Instructions

1. Using the included diagram, fill out each of these four prompts:

- **Something that restores me**
(nap, tea, music)
- **Someone I can lean on**
(partner, friend, colleague)
- **An example of how I've been there for others**
(big or small)
- **A holiday joy I noticed today**
(lights, scents, laughter, etc.)

2. Add doodles, colors, or stickers to decorate.

Either way, the point is to keep it flexible and light—nourishing your self-care and joy, not adding another holiday “task.”

Do it your way!

Option 1: Daily Mini-Reflections

Best for people who enjoy short daily rituals (5 – 10 minutes).

- Each day, fill in all four prompts with fresh answers.
- At the end of the week, you'll have a collection of seven “maps” showing how your self-care and joys shifted day to day.

Option 2: Ongoing Weeklong Map

Best for those who prefer a slower, cumulative reflection.

- Keep one sheet for the whole week.
- Fill in one prompt at a time whenever you notice or remember something that fits (e.g., on Monday, add to “Something that restores me,” on Wednesday, add to “A holiday joy,” etc.).
- By the end of the week, you'll have a complete snapshot of your self-care, joy and connections.



Scan the QR code or visit MagellanHealthcare.com/2025-Holidays for more information and helpful resources.

**Something that
restores me**
*(nap, tea,
music)*

**An example
of how I've
been there
for others**
(big or small)



**A holiday joy
I noticed today**
*(lights, scents,
laughter, etc.)*

**Someone
I can lean on**
*(partner, friend,
colleague)*

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 o visite MagellanHealthcare.com/2025-Holidays para obtener más información y recursos útiles.

**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)*