



Diciembre es el Mes Nacional de las Fiestas Familiares Sin Estrés

Manténgase alegre durante la temporada festiva

Priorizar la salud mental y el bienestar puede ayudar a aliviar el estrés, brindar alegría y crear unas fiestas más felices.

Concéntrese en lo importante

A veces los planes de las fiestas no salen como se esperaba. Concéntrese en lo que realmente le importa y libere el resto. Esto le ayuda a mantenerse centrado en la alegría y reduce el estrés innecesario.

Priorice el autocuidado

Respirar profundamente, hacer ejercicio y establecer límites a los compromisos durante las fiestas puede aumentar la autoconciencia. Cuidarse a sí mismo asegura que tenga la energía y la positividad para disfrutar de la temporada.

Manténgase en contacto

Compartir historias, ayudar a los demás y estar presente puede fortalecer las relaciones. Esto le permite a usted y a los demás reír, sentirse apoyados y superar sentimientos de ansiedad, tristeza, soledad y dolor.



Para obtener más información, escanee el código QR para visitar el sitio web para miembros de Programa de Asistencia al Empleado, Member.MagellanHealthcare.com o llame al 1-800-356-7089 (TTY 711).