



December is National Stress-Free Family Holidays Month

Gifting presence: Making time for self-care

The holiday season often comes wrapped in ribbons of joy—but also tangled in stress, unrealistic expectations and exhaustion. This year, focus on reducing seasonal stressors and prioritizing wellbeing, connection and quality time.

Slow down and approach the holidays with more heart and less hustle, remembering that the most valuable gift you can give is your full, present self.

Self-care is essential, not selfish

Too often, we put ourselves last on the to-do list. But remember, your emotional wellbeing is the foundation for being able to truly show up for those you love. Here are five simple ways to nurture yourself each day:

- 1 **Start each day with intention.** Even 10 minutes of quiet can shift your energy.
- 2 **Say no, gracefully.** Boundaries are a beautiful act of self-respect.
- 3 **Establish tech-free time.** Be authentically there. Listen fully and laugh freely.
- 4 **Move your body mindfully.** Stretch. Walk. Breathe.
- 5 **Rest unapologetically.** Renewal comes through sleep, stillness and true downtime.

Choose peace over perfection

You don't need a perfect dinner or fancy decorations to make the holidays special. Focus on connection, laughter and shared moments. Order takeout, wear comfy clothes and do what nourishes you, not what drains you.

In a season full of noise, choose presence. Give yourself permission to rest, breathe and *just be*, so you can show up fully for the ones who matter most.



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



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