

December is National Stress-Free Family Holidays Month

Small moments of self-care can make a big difference

The holiday season is often filled with celebrations, traditions and opportunities to connect with others. While it's natural to focus on making the season special, it's just as important to make time for yourself. Extra duties, busy schedules, long to-do lists and holiday pressure can have a big impact on your mental health.

These small steps can help you feel more balanced, present and resilient.

- **Let go of perfection:** Not every holiday moment has to be picture-perfect. Give yourself permission to ease the pressure and focus on what matters most.
- **Protect your energy:** Between work deadlines, social events and family obligations, it's easy to become overwhelmed. Setting healthy boundaries can help you manage stress and avoid burnout, especially during the holidays. It's okay to say no, take breaks and focus on what matters most to you.
- **Stay connected:** For many, the holidays can bring both joy and loneliness. Take the time and effort to connect with people who support you. A quick call, coffee date or conversation can help you feel like you belong and improve your wellbeing.
- **Rest and reset:** Rest is an essential part of wellbeing. Prioritize sleep, pause throughout the day and create space to recharge, both physically and mentally. Giving yourself time to reset can help you enjoy the holidays.

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

B-FHF030E-MHC (10/26)
©2026 Magellan Health, Inc.

Magellan HEALTHCARE®



Diciembre es el Mes Nacional de las Fiestas Familiares Sin Estrés

Pequeños momentos de autocuidado pueden marcar una gran diferencia

La temporada de fiestas suele estar llena de celebraciones, tradiciones y oportunidades para compartir con los demás. Si bien es natural centrarse en hacer que esta época sea especial, es igual de importante dedicar tiempo a uno mismo. Las tareas adicionales, las agendas ocupadas, las largas listas de pendientes y la presión propia de las fiestas pueden afectar considerablemente la salud mental.

Estos pequeños pasos pueden ayudarle a sentirse con más equilibrio, disfrutar del presente y fortalecer su resiliencia.

- **Deje de lado el perfeccionismo:** No todos los momentos de las fiestas tienen que ser perfectos. Permítase reducir la presión y centrarse en lo que más importa.
- **Mantenga el contacto con los demás:** Para muchas personas, las fiestas pueden generar tanto alegría como soledad. Dedique tiempo y esfuerzo a conectarse con personas que le brinden apoyo. Una llamada breve, un café compartido o una conversación pueden ayudarle a sentirse parte de algo y mejorar su bienestar.
- **Proteja su energía:** Entre los plazos laborales, los eventos sociales y los compromisos familiares, es fácil sentirse abrumado. Establecer límites saludables puede ayudarle a controlar el estrés y evitar el agotamiento, especialmente durante las fiestas. Está bien decir que no, hacer pausas y centrarse en lo que más le importa.
- **Descanse y recupere energías:** El descanso es una parte esencial del bienestar. Priorice el sueño, haga pausas a lo largo del día y reserve tiempo para recargar energías, tanto físicas como mentales. Dedicar tiempo a recuperar el equilibrio puede ayudarle a disfrutar de las fiestas.

Escanee el código QR o visite MagellanHealthcare.com/Stress-Free-Holidays para obtener más información y recursos útiles.

B-FHF030S-MHC (10/26)
©2026 Magellan Health, Inc.

Magellan HEALTHCARE®