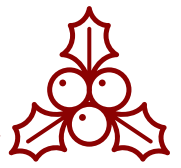


PSA En Buena Salud:



Consejos para lidiar con el estrés de las temporada de Fiestas



El estrés y la depresión pueden arruinar sus fiestas y lastimar su salud. La temporada de fiestas ya es estresante y las reuniones pueden sumarse a ese estrés. Sea realista, planificar con anticipación y buscar apoyo puede ayudar con el estrés y al depresión.



La temporada de fiestas usualmente trae consigo visitantes no gratos—el estrés y la depresión. Y esto no es sorpresa para nadie. La temporada de fiestas presenta una abundancia de demandas—fiestas, compras, hornear, limpiar, y entretener a invitados!



Con los consejos que le damos a continuación, usted puede empezar a minimizar el estrés que acompaña a las fiestas. Incluso puede ser que termine disfrutando de la temporada más de lo que pensó que podría.

To do

- 1. Reconozca sus sentimientos**—Si alguien cercano a usted ha fallecido recientemente o no puede estar con sus seres queridos, dese cuenta que es normal sentirse triste. Está bien darse un tiempo para llorar y expresar sus sentimientos. No puede forzarse a estar feliz solo porque es la temporada de fiestas.
- 2. Busque Compañía**—Si se siente solo o aislado, busque eventos sociales comunitarios. Ellos le pueden ofrecer apoyo y compañía. Hacer voluntariado o donar su tiempo para ayudar a otros también es una buena manera de subir su espíritu y expandir sus amistades.
- 3. Sea Realista**—La temporada de fiestas no debe ser perfecta o igual que la del año pasado. A medida que las familias cambian y crecen, las tradiciones y rituales a menudo cambian también. Escoja algunos que va a mantener, y esté abierto a la posibilidad de crear nuevos.
- 4. Deje de lado las diferencias**—Intente aceptar a sus familiares y amigos tal como son, incluso si no cumplen con todas sus expectativas. Deje de lado rencores, hasta que encuentre un momento más apropiado para hablar del tema. Y sea comprensivo si otros se enojan o estresan cuando algo no va bien. Seguramente ellos también están sintiendo los efectos de la depresión y el estrés de la temporada.
- 5. Manténgase Dentro de un Presupuesto**—Antes de salir de compras de regalos y comida, decida cuánto dinero puede gastar. Luego manténgase dentro de ese presupuesto. No trate de comprar la felicidad con una avalancha de regalos.
- 6. Planifique con Anticipación**—Separe días específicos para compras, hornear, visitar amigos y otras actividades. Planifique sus menus y luego haga su lista de compras.
- 7. Aprenda a Decir No**—Decir si cuando debería decir no puede dejarlo sintiéndose resentido y abrumado. Amigos y colegas lo entenderán si usted no puede participar en todos los proyectos o actividades.
- 8. No Abandone sus Hábitos Saludables**—No deje que la temporada de fiestas se convierta en una temporada de “viva la vida loca”. Las sobre indulgencias solo nos traen estrés y culpa. Pruebe estas sugerencias:
 - Coma un bocadillo saludable antes de fiestas y reuniones para que no coma demasiados dulces, queso, o bebidas
 - Asegúrese de dormir lo suficiente
 - Incorpore ejercicio regular diariamente
- 9. Tome un Descanso**—Haga tiempo para usted. Tomarse tan solo 15 minutos, sin distracciones, puede refrescarlo lo suficiente como para manejar todo lo que necesita hacer. Encuentre algo que reduzca su estrés y aclare su mente, calme su respiración y restaure su calma interna. Algunas opciones pueden incluir:
 - Tomar una caminata larga en la noche y mirar las estrellas
 - Escuchar música relajante
 - Masajes
 - Leer un libro
- 10. Busque ayuda profesional si la necesita**—A pesar de sus mejores esfuerzos, usted puede encontrar que se está sintiendo persistentemente triste o ansioso, sin poder dormir, irritable y sin esperanza. Si estos sentimientos se quedan con usted por algún tiempo, hable con su doctor o profesional de salud mental. Si su compañía ofrece un Programa de Asistencia para Empleados, considere pedirles ayuda a ellos.



Finalmente

Tome Control de la Temporada de Fiestas. No permita que la temporada de fiestas se torne algo que a usted le causa terror. Al contrario, tome pasos para prevenir el estrés y la depresión que pueden llegar durante la temporada. Aprenda a reconocer los disparadores o cosas que le provocan estos sentimientos. Con un poco de planificación y pensamiento positivo, usted puede encontrar paz y alegría durante las fiestas. Felices Fiestas de parte de sus Amigos en PSA!



Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2019 PSA Insurance & Financial Services.