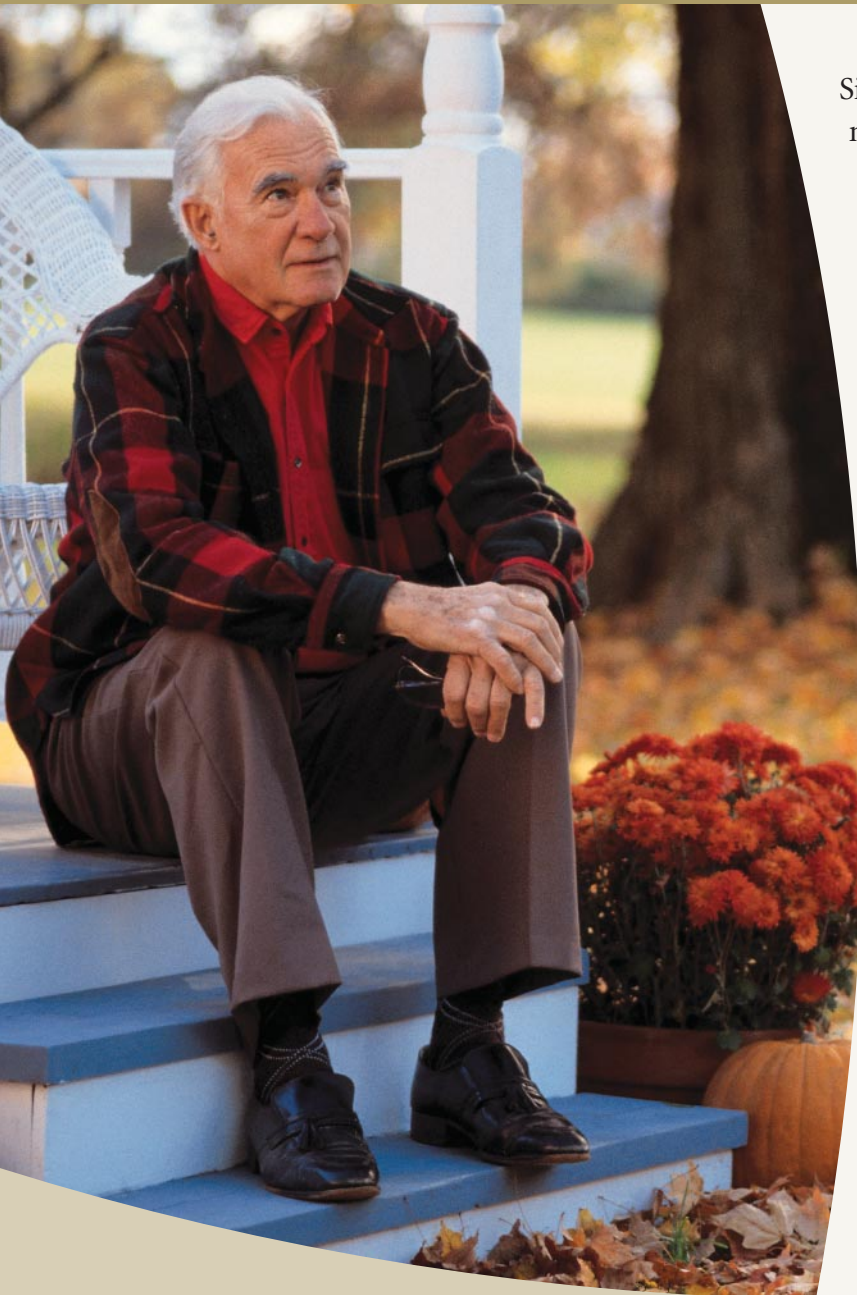


# Reestablezca la paz en las fiestas



Si bien las fiestas deberían ser una época tranquila, a veces no lo son. En las fiestas hay más actividades, más gente que visitar y más lugares donde ir. Aunque todas estas actividades pueden ser placenteras, también pueden provocar presión. Desafortunadamente, tratar de cumplir con demasiadas exigencias puede traernos dos sentimientos indeseados: el estrés y la depresión.

El estrés y la depresión de las fiestas por lo general son el resultado de tres grandes factores desencadenantes. Si conoce los factores desencadenantes, estará más preparado para controlarlos.

## El factor desencadenante de las relaciones

Las relaciones pueden ser un desafío en cualquier momento y las fiestas pueden incrementar las tensiones aún más. Los conflictos entre miembros de la familia pueden escaparse de control, especialmente si pasan más tiempo juntos. Por otra parte, puede sentirse solo o triste si pasa las fiestas sin un ser querido.

## El factor desencadenante finanzas

Si bien las finanzas pueden ser un factor de estrés durante todo el año, gastar excesivamente durante las fiestas puede sumar más ansiedad. ¿Está tratando de hacer felices a todos con los obsequios perfectos?

## El factor desencadenante exigencias

Además de su rutina habitual, las fiestas agregan salidas de compras, reuniones sociales y la preparación de comidas adicionales. El estrés ocurre cuando está demasiado cansado, lo que lo hace propenso a enfermarse durante las fiestas.

En la página siguiente podrá encontrar consejos sobre cómo controlar el estrés de las fiestas.



**BlueCross BlueShield of Texas**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



**TRS-ActiveCare®**

TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS



# Consejos reveladores para unas felices fiestas



## Acepte sus sentimientos

Si se siente triste o deprimido por los factores estresantes de las fiestas, recuerde que estos sentimientos son una respuesta natural a la presión de las fiestas. Tenga expectativas realistas y busque apoyo en sus familiares, amigos, grupos religiosos o sociales.

## Sea flexible

Quizá desee cumplir con algunas tradiciones, pero acepte que las cosas cambian al igual que las situaciones familiares.

## Sepa perdonar

Recuerde que ni la familia ni los amigos son perfectos y trate de aceptarlos como son.

## Haga un buen presupuesto

Planifique su presupuesto para obsequios, artículos decorativos y otros artículos antes de salir de compras.

## Haga un plan

Marque en su calendario qué día hará las compras, cocinará, visitará a amigos y familiares y participará en otras actividades festivas. Planifique demoras en su viaje si tomará un avión o si viajará en automóvil, especialmente en invierno.

## No diga sí a todo

Permítase decir que no a algunas actividades festivas. Equilibrar su tiempo evitará que se sienta agobiado y estresado.

## Conserve los hábitos saludables

Esta bien disfrutar de algunos manjares festivos y comidas tradicionales, pero trate de no excederse. Además, asegúrese de dormir bien y de dedicar tiempo a la actividad física.

## Tómese tiempo libre

Aléjese durante 15 minutos del ajetreo de las fiestas con un recreo. Así recuperará su energía para realizar las actividades que dejó en la lista de cosas para hacer.