Perspectives

GUÍA para

Navegar por la temporada festiva

con cuidado y resiliencia

A medida que nos acercamos a la temporada de fiestas, es natural que las emociones estén a flor de piel, ya sea por la jubilosa anticipación, el estrés de los preparativos o los desafíos de malabarearlo todo. ¡Tenga en cuenta que no hay una forma correcta de pasar las fiestas!

Aquí hay sugerencias en temas mentales, físicos, financieros y de relaciones para orientarle a lo largo de la temporada con atención plena y fuerza.

MENTAL

Usted no tiene que ser perfecto. Abrace la autocompasión y practique la atención plena para mantenerse presente. Concéntrese en momentos genuinos de conexión y alegría. Dele prioridad al bienestar por encima de la lucha por hacer que cada detalle sea mágico y perfecto.

Fíjese expectativas realistas. Controle el estrés estableciendo metas que pueda alcanzar y no haciéndose una agenda desbordante. Deles prioridad a las cosas que realmente importan. Otórguese permiso de decir "no" cuando sea necesario y recuerde que está perfectamente bien delegar tareas o buscar ayuda de otros cuando se sienta abrumado.

Encuentre su tiempo. Deles prioridad a las actividades de cuidado personal que le ayuden a combatir el estrés y recargar energías, como es pasar tiempo a solas, disfrutar del aire fresco, leer o escuchar música. Asegúrese de dar a estas actividades la misma importancia que a sus demás obligaciones para combatir el agotamiento social.

Cultive la gratitud. Al reflexionar sobre los aspectos positivos de su vida, tiene la posibilidad de variar su enfoque de la ansiedad a la apreciación.

¿SOLITARIO? ¿ESTRESADO? ¿DEPRIMIDO?

La temporada de fiestas, con su énfasis en la unión y la celebración, puede ser un momento de emociones intensas. Quienes luchan contra la soledad pueden sentirse aislados y su sentido de pertenencia se puede magnificar. Para quienes luchan contra la depresión, la presión de verse alegres puede intensificar sus luchas internas.

Estos sentimientos son válidos y no son infrecuentes.

Buscar el apoyo de amigos, familiares o profesionales, y practicar la autocompasión, pueden proporcionar consuelo durante este tiempo.

Al apoyar a los demás, esfuércese por crear una temporada de fiestas que no se trate solo de alegría, sino también de empatía, comprensión y aceptación de toda la gama de las emociones humanas.

POSIBLES SIGNOS DE DEPRESIÓN

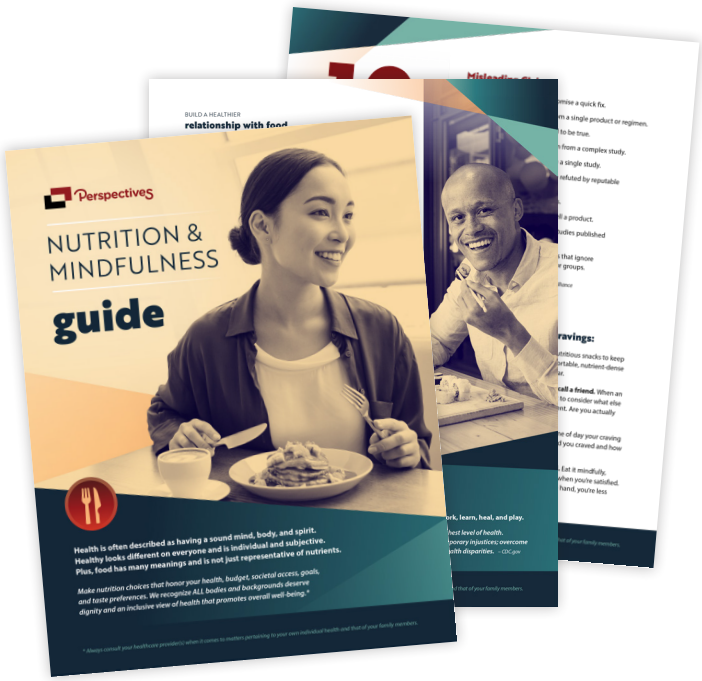
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
- Sentimientos de inutilidad o desesperanza
- Aislamiento de los demás
- Un bajo estado de ánimo persistente
- Irritabilidad
- Dificultad para atender sus necesidades de higiene
- Apatía o entumecimiento
- Cambios en los patrones de sueño
- Cambios en el apetito

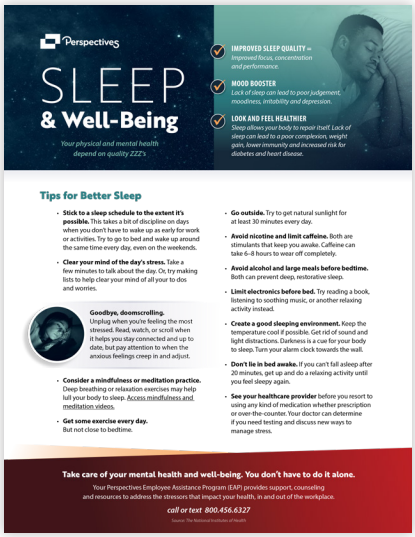
FÍSICO

Manténgase activo. Conserve su bienestar físico a través del ejercicio regular, incluso si es solo una caminata corta. Pasar tiempo al aire libre y en la naturaleza ayuda a reducir el estrés.

Céntrese en la nutrición consciente. Equilibre la indulgencia de las fiestas con una alimentación saludable para mantener estables sus niveles de energía. Vea la Guía de nutrición y mindfulness.

Dele prioridad al sueño de calidad. Una mente bien descansada está mejor equipada para manejar el estrés. Éstos son algunos consejos para mejorar la calidad del sueño.





FINANCIERO

Cuidado con los atracones. Márquese un presupuesto realista para los gastos de las fiestas y ajústese a él. Prepare su lista de compras para evitar gastar de más.

Evite el efecto de la inercia de compras. Todo, desde la colocación en los anaqueles hasta la iluminación y la música, están diseñados para desencadenar compras impulsivas. Es más probable que siga gastando una vez que haya comenzado. Puede contrarrestar el "efecto de inercia de compras" ciñéndose a su lista y saliendo de la tienda cuando se sienta demasiado tentado.

Plantéese experiencias. Ya se trate de pasar tiempo juntos, asistir a un evento, visitar un museo o cualquier otra cosa, regalar una experiencia es una excelente manera de crear recuerdos.

Obtenga ayuda. Si el estrés financiero se vuelve abrumador, consulte a un asesor o consejero financiero. Su Programa de Asistencia de Perspectivas está aquí para ayudarle.

PIENSE DE MODO ORIGINAL, "FUERA DE LA CAJA" (DE REGALOS)

HÁGALO USTED MISMO. Haga sus propias decoraciones para las fiestas con materiales que ya tenga en casa o elementos naturales como piñas, ramas o flores secas.

Tradiciones amables con su presupuesto. En lugar de hacer salidas costosas, disfrute de actividades como ver películas de Navidad, decorar galletas o dar un paseo invernal.

Cenas compartidas. Si suele organizar reuniones por las fiestas, plantéese la posibilidad de hacerlas al estilo de una comida compartida, en la que cada invitado traiga un plato. Esto reparte el costo y añade variedad a la comida.

Compras de segunda mano. Explore las tiendas de segunda mano o los mercados en línea para comprar atuendos o decoraciones festivas. Puede encontrar artículos singulares a una fracción de su costo.

Eventos comunitarios. Busque eventos o actividades locales gratuitos o de bajo costo, como las ceremonias de encendido de árboles, desfiles o conciertos comunitarios.

RELACIONES

Comuníquese abierta y sinceramente con sus seres queridos sobre sus necesidades y sentimientos.

Fije límites claros para proteger su bienestar durante los eventos sociales y reuniones.

Dele prioridad al tiempo de calidad con sus seres queridos, enfocándose en las conexiones en lugar de las obligaciones.

Dinámica familiar. ¡Es complicada!

*** Consulte la página siguiente para ver un guion paso a paso que le ayudará a gestionar las expectativas familiares durante las fiestas.*

Estamos aquí para ayudarle.

Si descubre que está luchando contra el estrés de las fiestas o cualquier desafío emocional, pida ayuda.

Su Programa de Asistencia (EAP/MAP/SAP) está aquí para apoyarle. Brindamos asesoramiento y recursos confidenciales sin costo para ayudarle en las épocas difíciles.

Llame o envíe un mensaje de texto las 24 horas del día,
los 7 días de la semana **800.456.6327** Visite **perpectivesltd.com/login**

Perspectives

Pasos para **Gestionar las expectativas de la familia y proteger su paz** durante las fiestas

1 ELIJA EL MOMENTO Y EL LUGAR ADECUADOS.

Lo ideal es que sea un entorno tranquilo y relajado donde todos puedan sentarse y concentrarse sin distracciones.

2 EXPRESE SUS SENTIMIENTOS SINCERAMENTE.

Comience la conversación compartiendo directamente sus sentimientos. Por ejemplo, podría decir: "Quería hablar con todos ustedes sobre algo que he tenido en mente con respecto a la temporada de fiestas".

3 ACLARE SUS INTENCIONES.

Exprese claramente sus intenciones para la conversación. Explique que desea garantizar que todos tengan una temporada de fiestas pacífica y agradable.

4 COMPARTA SUS LÍMITES.

Comunique de manera educada pero firme los límites que le gustaría establecer para proteger su paz durante las fiestas. Sea específico. Por ejemplo, "Agradecería que todos pudiéramos ponernos de acuerdo en mantener las conversaciones sobre ciertos temas, como la política o los asuntos personales, lejos de la mesa durante las reuniones familiares".

5 EXPLIQUE POR QUÉ ES IMPORTANTE.

Comparta por qué estos límites son importantes para usted. Use afirmaciones en primera persona para expresar sus sentimientos y preocupaciones. Por ejemplo, "Me he dado cuenta de que hablar de ciertos temas puede generarme tensión y estrés, y quiero que nuestro tiempo juntos sea agradable para todos".

6 INVITE A QUE LE DEN SU OPINIÓN.

Abra los comentarios y la retroalimentación. Anime a los miembros de la familia a compartir también sus pensamientos e inquietudes. Manténgase abierto a compromisos o sugerencias alternativas.

7 ESTABLEZCAN EXPECTATIVAS MUTUAS.

Trabajen juntos para establecer expectativas mutuas para la temporada de fiestas. Esto podría incluir ponerse de acuerdo sobre temas específicos que se deben evitar, marcar un horario para las reuniones familiares o comentar cómo se manejarán los conflictos si surgen.

8 AGRADEZCA A TODOS SU COMPRENSIÓN.

Termine la conversación expresando gratitud por la comprensión y la voluntad de todos de trabajar juntos. Reitere su deseo de tener una temporada de fiestas pacífica y alegre.

9 HAGA EL SEGUIMIENTO.

Después de la conversación inicial, asegúrese de hacer un seguimiento con los miembros de la familia a medida que se acerca la temporada de fiestas. Recuérdeles los límites y expectativas acordados y continúen comunicándose abiertamente si surge algún problema.

10 ¡DISFRUTE DE LAS FIESTAS!

Con expectativas claras y una comunicación abierta, puede anticipar una temporada de fiestas que sea más pacífica y agradable para todos los involucrados.