

Aprovechando las fiestas al máximo

Para información
acerca de los
servicios de
SupportLinc,
llame al
1-800-475-3EAP (3327)
o visite
www.supportlinc.com

Es esa época del año otra vez. No importa qué tradiciones celebre, o si planea pasar este año con su familia, amigos o solo, no existe un retrato singular de la temporada navideña.

Haga suyas las vacaciones planificando de la manera que sea mejor para usted. Mantenerse realista puede ayudar a controlar el estrés. Considere sus objetivos de vacaciones en función de si planea pasar la temporada...

...Contigo mismo

Antes de las vacaciones, reserve algo de tiempo para examinar lo que realmente está buscando. ¿Es soledad y cuidado personal recargar la batería? ¿Es esta una oportunidad para explorar las raíces culturales o una oportunidad para servir a su comunidad? ¿Cuáles quieres que sean tus tradiciones navideñas?

A veces, saber que no puede pasar la temporada con familiares y amigos puede generar sentimientos de culpa. Recuerde que no existe una forma correcta o incorrecta de pasar las

vacaciones. Tómese este tiempo para disfrutar de actividades que de otro modo no podría realizar si pasara la temporada con otras personas.

...Con la familia

Las familias vienen en todas las formas y tamaños. Planifique sus vacaciones en base a lo que se adapte a sus necesidades. Para las familias más jóvenes, este es un buen momento para comenzar a experimentar y descubrir eventos y tradiciones que disfrutan.

Para grupos grandes, puede ser caótico intentar muchas actividades; considere simplificar y concentrarse en solo algunos favoritos este año. Si las vacaciones deben dividirse entre familias, la planificación puede ser complicada, pero a los niños a menudo no les importa celebrar más de una vez.

... Con una pareja romántica

Pasar las vacaciones con su pareja puede crear recuerdos mágicos. Algunas cosas a considerar al

compartir las fiestas con su pareja incluyen manejar tradiciones en conflicto, compartir tiempo entre familias y comprometerse con eventos y actividades. Si bien las vacaciones pueden ser un momento perfecto para el romance, no olvide negociar planes, establecer límites y establecer un presupuesto con anticipación.

... Con amigos

Disfrutar de un tiempo de calidad con personas que lo aman y lo apoyan puede hacer que la temporada sea un poco más brillante. Si usted y sus amigos celebran días festivos diferentes, coopere y experimente una variedad de culturas y tradiciones diferentes a lo largo de la temporada.

Establecer sus prioridades ahora ayudará a que la toma de decisiones sea más fácil en las próximas semanas, para que pueda experimentar menos estrés y más alegría.

Aprovechando las fiestas al máximo

¿Sabías que escribir solo veinte minutos al día puede mejorar tu salud física y emocional? Un estudio encontró que registrar sus pensamientos más profundos puede disminuir tanto el estrés como las visitas al médico por enfermedad. Escribir puede ayudarlo a explorar sus sentimientos de una manera segura y positiva, así que pruebe algunos de estos consejos y comience a escribir un diario hoy.

Empieza pequeño. Escribir en medio de un día ajetreado no tiene por qué ser una fuente adicional de tensión. Incluso si solo escribes en un diario durante unos minutos, puedes calmar tu mente y canalizar tus emociones.

Probar. Llevar un diario es un viaje personal. No hay reglas y puedes descubrir tu propio proceso. Experimente grabando sus pensamientos en audio o convirtiendo sus ideas en poemas.

Agregue arte. El arte puede ayudarte a expresarte de formas más abstractas y visuales que la escritura, así que deja fluir la creatividad.

Mantén un horario. Haga de su diario un ritual relajante. Intente escribir a primera hora de la mañana o tarde en la noche. Siempre que pueda encajar, use su tiempo de escritura como una forma relajante de cuidado personal.

Tener un propósito. ¿Estás tratando de reducir el estrés? ¿Quieres una forma de organizar tus pensamientos? ¿O simplemente está buscando agregar algo de creatividad a su vida? Establecer una intención y metas puede proporcionar motivación para seguir con este nuevo hábito.

Reflexionar. Mire hacia atrás en las entradas anteriores y piense en el progreso que hizo. Dependiendo de cómo use su diario, la reflexión puede ayudarlo a controlar su estado de ánimo a lo largo del tiempo. Puede averiguar qué funciona y qué no para su bienestar.

Iniciar una rutina de escritura es tan fácil como poner el lápiz sobre el papel o los dedos sobre el teclado. Siga algunos de estos consejos para llevar un diario para mejorar la creatividad y organizar sus pensamientos y sentimientos.