

SIETE CONSEJOS PARA MANEJAR LOS DÍAS FESTIVOS

Los días festivos y todas sus exigencias pueden causar un aumento en el estrés. Ofrecemos siete consejos prácticos para no estar en apuros durante las fiestas.

El único propósito de este documento es proporcionar información general, de ninguna manera se intenta proveerle servicios médicos, de salud mental o cualquier otro tipo de servicio de atención médica. Este material tampoco tiene el propósito de ser una alternativa al tratamiento médico, y el contenido quizás no aplique directamente a circunstancias específicas. Esta información es proporcionada por UK HealthCare y a pesar de que tratamos de mantener la información correcta y al día, no podemos darle representaciones o garantías de ningún tipo, ya sean expresas o implícitas, con respecto a la precisión, veracidad, pertinencia e integridad del contenido.



CREANDO UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos abriendo el camino para ayudar a todos los residentes de Kentucky a vivir vidas más saludables.

Mantenga una rutina.

Ser consistente es importante para su salud física y mental, y puede ser relajante para usted y su familia.

Si interrumpe una rutina, sea intencional.

Siga el esquema general de un horario teniendo en cuenta que puede añadir sorpresas especiales como, tiempo de pantalla extra o una hora de acostarse más tarde para los niños. Si interrumpe una rutina, comunique los planes claramente.

Programe tiempo para descansar.

Si el correr de un lado para el otro durante las fiestas le causa estrés, trate de programar más tiempo para descansar. Estará más agradable y presente si se cuida a sí mismo.

Menos es más.

Considere hacer algunos cambios a las tradiciones festivas que no solo alivian la carga, sino también pueden tener éxito con toda la familia.

Recuerde, la intención es lo que cuenta.

La presión financiera es una causa enorme de estrés durante los días festivos. Considere dar regalos más pequeños, más sentimentales en vez de las compras caras.

Enfóquese en ser bondadoso con otros.

Considere visitar un hogar de ancianos o donar juguetes como una manera de crear experiencias festivas positivas. Su familia estará más agradecida por todo lo que tiene.

Cámbielo.

Si su familia está sobrellevando una pérdida durante las fiestas, trate de cambiar las rutinas festivas. Si sabe que no aguantará las mismas tradiciones sin un querido, haga algo diferente, empiece una tradición nueva.

Minimice el uso de sustancias que afectan el estado de ánimo.

Tomar una bebida o dos con amigos podría estar bien, pero recuerde no excederse. El uso de sustancias para manejar el estrés no es una solución a largo plazo. Encontrar maneras sencillas de sobrellevar e incluir tiempo de descanso en su vida son maneras más eficaces de manejar el estrés y reducir la vulnerabilidad emocional.

Pedir ayuda está a su alcance

No hay que hacerlo todo solo. Es normal tener dificultades con la ansiedad o depresión durante las fiestas, y las opciones nuevas de telesalud hacen que la terapia sea más accesible que nunca.