

vitaMinuto

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

No se estrese por las fiestas

Las fiestas pueden ser un excelente momento para reencontrarse con los amigos y la familia, pero también pueden ser agitadas y estresantes. No es necesario que sea así. Pruebe las siguientes sugerencias para disfrutar mucho más de la temporada de las fiestas.

Preparación

- **Sepa hasta cuánto puede gastar.** Establezca un presupuesto y no gaste más de lo planeado. Está bien decirles a sus hijos que un juguete determinado cuesta demasiado. No compre regalos que le llevará el resto del año terminar de pagar.
- **Organícese.** Elabore listas o use un calendario para registrar las tareas que debe realizar y los eventos a los que debe asistir.
- **Comparta las responsabilidades.** No es necesario que se encargue de todo. Comparta tareas tales como decorar, envolver regalos y preparar la comida para las fiestas. ¿Realmente es necesario que la casa luzca como la fotografía de una revista? Disminuya un poco las exigencias si no puede ocuparse de hasta el último detalle.
- **Está bien decir que no** a algunos eventos y hacerse tiempo para asistir a los eventos que sean más importantes para usted. No es necesario que haga absolutamente todo antes de Año Nuevo.
- **Sea realista.** No es su responsabilidad crear las fiestas perfectas para toda la familia, y los problemas familiares no se toman vacaciones. Si hay UNA cosa que algún miembro de la familia deba tener para que las fiestas sean perfectas, haga que esa persona se encargue de ello.
- **Establezca límites.** Si estar cerca de sus familiares le resulta estresante, está bien establecer límites en el tiempo dedicado a eventos y visitas.

Durante las fiestas

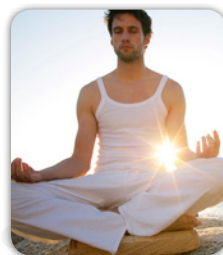
Planifique con anticipación cómo responderá ante los momentos más estresantes.

- **Preste atención a sus propias necesidades.** Pase algo de tiempo solo si puede. Salga a caminar, vaya a una clase de yoga o haga unos minutos de respiración de relajación. Deje algo de tiempo libre para relajarse y pasar tiempo con su familia sin el estrés de tener que cumplir con un cronograma. ¡Y pídale a los demás que le ayuden con las tareas domésticas!
- **Cuidese.** Duerma bien, coma sano, haga ejercicio y limite su consumo de alcohol. Establezca sus prioridades y algunas metas realistas.
- **Pida ayuda si la necesita.** Las fiestas pueden ser especialmente difíciles si ha experimentado recientemente la muerte de un ser querido o la ruptura de una relación. Hable con su médico acerca de la posibilidad de recibir asesoría o tomar medicamentos si se siente triste y angustiado. Piense en hacer algo fuera de la rutina, como tomarse unas vacaciones con un familiar o amigo.

Conozca los signos de estrés

Una persona sabia dijo: "No te ahogues en un vaso de agua". Los signos de estrés pueden incluir sentirse impaciente, preocupado, malhumorado o incluso deprimido. Quizás sufra alteraciones en el sueño o el apetito, tensión muscular, dolores de cabeza, agotamiento o dolores estomacales. Los niños también pueden experimentar la sensación de urgencia, que provoca aún más estrés.

- Concéntrese en lo que puede hacer para ayudar a reducir el estrés. Simplifique las cosas.
- Olvídese de las expectativas irrealistas, en particular la búsqueda de la perfección.
- Invierta su energía sabiamente.



Fuente: WebMD®



"CIGNA" es una marca de servicio registrada de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a International Rehabilitation Associates, Inc. (Intracorp), CIGNA Behavioral Health, Inc. y vielife Limited. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.