

# VitaMin

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

## Diez formas de disminuir el estrés Temporada de las fiestas

Las fiestas de fin de año pueden ser un momento de felicidad, en el que tenemos la oportunidad de volver a conectarnos con los amigos y la familia. Pero también pueden ser estresantes. Después de todo, debemos gastar más dinero, hacer más compras y ocuparnos de más tareas. Pero en lugar de decir "al demonio con todo", piense en el tipo de acontecimientos que desencadenan su estrés durante las fiestas. Luego, puede concentrarse en una o dos cosas que puede hacer para reducir el estrés. A continuación, le brindamos algunas ideas:

1. Lo antes posible, dé un vistazo a sus finanzas. Establezca un presupuesto y respételo. No gaste de más simplemente porque "son las fiestas".
2. Evite la locura y el caos de los centros comerciales realizando las compras por Internet o por catálogo.
3. Cree un "planificador familiar para las fiestas" y haga que todos los integrantes de la casa agreguen sus festejos y eventos en un calendario.
4. Si tiene hijos que van a volver de la escuela para quedarse en su casa, hágales saber con anticipación las normas y reglas que espera que cumplan.

5. Reparta las tareas adicionales de las fiestas con los demás miembros de la familia. No trate de hacer todo solo.
6. Dedíquese algo de tiempo a usted mismo. Medite, distráigase con un libro o salga a caminar.
7. Duerma bien, coma sano, haga ejercicio y limite su consumo de alcohol. Cuanto más se cuida, mejor podrá enfrentar las situaciones estresantes.
8. Dedíquese algo de tiempo a usted mismo. Resérvese descansos de media hora para leer un libro o relajarse en la bañera.
9. Si aun así se siente agobiado, hable con un amigo o familiar cercano.
10. Lo más importante es que sea realista. Trate de no presionarse para crear las fiestas perfectas para su familia. En su lugar, elija un par de tradiciones que hagan que las fiestas sean especiales para usted, ¡y disfrútelas! ■

WebMD.com, 2009.

### Estamos a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana

Sus necesidades de atención médica no siempre surgen a la hora ideal. Pero recurrir a una sala de emergencias en medio de la ajetreada temporada de fiestas puede ser una pérdida de tiempo y dinero si puede encontrar en otro lugar el asesoramiento o la atención que necesita. Para obtener más información, llame al número gratuito que figura en su tarjeta de identificación.

