



Manejar el estrés de las fiestas

Las fiestas traen alegría, buena comida y tiempo en familia, pero también pueden traer estrés y ansiedad. Usa estos consejos para reducir el estrés y hacer que tu temporada navideña sea más alegre.



Ten expectativas realistas

Aceptar que los planes pueden necesitar adaptarse alrededor de tus síntomas puede ayudar a reducir el estrés de las fiestas. Recuerda, las celebraciones modificadas siguen siendo significativas. Para manejar la baja energía, podrías decidir tener visitas más pequeñas con seres queridos en lugar de asistir a grandes reuniones que tienden a agotarte.



No tengas miedo de decir que no

Decir que no puede parecer que estás decepcionando a alguien, pero es importante poner tu bienestar primero. Si sientes que estás asumiendo demasiado, no temas decir que no.



Sigue practicando tus hábitos saludables

Es importante mantener tus hábitos de alimentación saludable y ejercicio. Trata de mantener tu rutina normal incluso durante las fiestas. Si caminas a las 9 a.m. todas las mañanas, ¡manténlo en tu horario!



Prioriza el descanso y la relajación

Tomarse el tiempo para relajarse y descansar es clave para sentirse lo mejor posible, tanto emocional como físicamente. Reserva tiempo para ver una película, dar un paseo o practicar la meditación.



¡Estamos aquí para ayudarte!

Estamos aquí para apoyarte en cada paso. Contáctanos si necesitas ayuda para manejar el estrés de las fiestas.