# Alguien necesita un poco de descanso y relajación

## 5 consejos para tener tiempo libre sin estrés

Es vital tomarse tiempo libre sin estrés para descansar y relajarse, ya sean días personales o vacaciones. Si usted planea con anticipación, podrá aprovechar al máximo todo su tiempo libre. Siga estos cinco consejos útiles para conseguir el tiempo libre que necesita sin estrés.

1. **Averigüe qué tipo de tiempo libre tiene.**El primer paso para aprovechar al máximo el tiempo libre es saber qué tiene y cuánto. Consulte la información del manual de su organización, póngase en contacto con su representante de Recursos Humanos o consulte el calendario de la escuela para averiguar qué tiene a su disposición.
2. **Planifique su año.**Considere las siguientes categorías:
   - **Emergencias:** Elija una cantidad de tiempo que cubra enfermedades personales, emergencias familiares y cualquier otra situación que pueda surgir.
   - **Citas:** Piense en los exámenes médicos anuales, el cuidado personal y las citas para los niños y la familia. Usted debe tener la posibilidad de programar las citas con mucha anticipación.
   - **Días festivos observados:** Combine su tiempo libre con un día festivo observado para aprovechar aún más sus días de vacaciones.
   - **Vacaciones:** Después de planear el tiempo libre para todas las cuestiones anteriores, ¡dedique el resto para descansar y relajarse! Sólo asegúrese de confirmar si su tiempo de vacaciones se transfiere o si lo pierde en caso de no utilizarlo.
3. **Anótelo en su calendario y programe sus actividades.** Ponga plazos para programar citas, vacaciones u otras actividades. Esto le ayudará a mantenerse organizado y sus planes funcionarán sin problemas.
4. **Prepárese para desconectarse.** Avise a su equipo las fechas en las que no estará disponible, pida a alguien que sea su persona de contacto y configure sus mensajes telefónicos y de email para avisar cuándo va a responder.
5. **Haga a un lado la culpa.** Relaje su mente, baje su nivel de estrés y dese la oportunidad de recargar energías. ¡Se lo merece!

**¿Quiere saber más?**

Visite Blog.PacificSource.com.

PacificSource HEALTH PLANS