Límites más saludables para unos días festivos más felices

6 consejos para evitar convertirse en un "Grinch"

Para algunas personas, los días festivos son la época más feliz del año. Para otras, son estresantes. Aunque el estrés de las festividades es algo común, usted podrá disfrutarlas más si establece límites saludables. Aquí le decimos como.

Maneje sus compromisos de tiempo. Decida qué tanto va a participar en una actividad para mantener su energía y su salud mental. Luego tome la decisión que le parezca más auténtica y comprométase con lo que decida.

Establezca límites financieros. Elabore un presupuesto para ayudarle a reducir el estrés de los gastos importantes, como los regalos y las comidas navideñas. Tenga en cuenta las siguientes preguntas a la hora de preparar su presupuesto:

- ¿Para quién lo va a comprar? ¿Puede asignar una cierta cantidad por persona?
- ¿Hay posibilidades de organizar un intercambio de regalos en grupo con un límite de gasto?
- ¿Hay una cantidad de dinero que usted pueda ahorrar de cada nómina?

Comuníquese con claridad y honestidad. Utilice un lenguaje con las palabras "yo siento" o "yo decidí" para poner en claro sus límites. Ya sea que se trate de límites financieros o del tiempo que usted puede dedicar, asegúrese de ser honesto y claro.

Beba alcohol con responsabilidad. El alcohol puede añadir estrés y hacer que ignoremos los límites si abusamos de él. Ponga atención al número de bebidas que consume para ayudarle a ser consciente.

Si usted o un ser querido está luchando contra la adicción, llame a la línea nacional de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental al teléfono 800-662-HELP (4357)

Cuando esté en desacuerdo, hágalo de forma saludable. Si su familia no está acostumbrada a los límites, intente mantener la calma y el respeto. Escuche lo que tiene que decir la otra persona y busque una solución. Si la otra persona no es respetuosa, termine la conversación y retómela en otro momento.

Busque ayuda profesional. Desafortunadamente, el estrés suele relacionarse con los días festivos. Puede ser útil hablar con un amigo o pariente, pero también puede ser conveniente que usted acuda con un asesor profesional. Él/ella podrá ayudarle a controlar el estrés para que sus celebraciones sean más saludables.

¿Quiere saber más?

Visite Blog.PacificSource.com.

PacificSource HEALTH PLANS