



Ponga límites saludables para los días festivos

Entre las invitaciones y expectativas de los días festivos y la dinámica de la familia y los amigos, el estrés puede afectarnos rápidamente. Ponga límites saludables para ayudar a proteger su tiempo, energía y salud mental, de manera que pueda disfrutar de la temporada de festividades.

Estos son seis consejos prácticos:

- 1. Maneje sus compromisos de tiempo.** Decida qué es realista para usted y su familia. Usted puede decidir a cuáles eventos familiares o sociales asistirá dependiendo de su capacidad y no de la presión social, así como avisar a sus amigos y parientes de que los visitará durante unas horas en vez de quedarse todo el día.
- 2. Ponga un presupuesto.** Un gasto excesivo en regalos o en recibir invitados puede provocar un estrés innecesario. Establezca un límite monetario para los regalos de la familia o sugiera un intercambio de regalos en grupo con un valor máximo. Hable con su familia sobre la posibilidad de limitar el número de regalos para los niños.
- 3. Comuníquese con claridad y honestidad.** Sea franco cuando hable de sus límites. Use frases con las palabras "siento que" o "he decidido que" para explicar sus decisiones. "He decidido que nuestro presupuesto para regalos este año será reducido" o "Siento que es mejor si ve voy del lugar a las 8 de la noche para poder recargar las pilas".
- 4. Resuelva los desacuerdos con respeto.** Resuelva los desacuerdos con respeto. No todos entenderán sus límites y eso está bien. Mantenga la calma y escuche antes de responder. Si se pierde el respeto durante la conversación, aléjese y retome la conversación después, si es que decide hacerlo.
- 5. Haga espacio para sus necesidades.** A veces, los límites implican elegir el confort en vez de la tradición. Por ejemplo, hospedarse en un hotel en vez de hacerlo en casa de un pariente para tener más privacidad. Lleve su propia comida si tiene restricciones dietéticas y dese permiso para faltar a un evento si necesita descansar.
- 6. Obtenga ayuda profesional si la necesita.** Si usted se siente abrumado por el estrés de los días festivos, hable con un consejero que le ayude a manejar sus emociones. Los límites protegen su bienestar. Al cuidar de uno mismo, podemos mostrar nuestra mejor cara a las personas que amamos.



Aprenda más sobre el bienestar

Visite
[Blog.PacificSource.com](https://blog.pacificsource.com)

