



EAP NAVEGADOR

Diciembre 2018

Consejos para aliviar el estrés de las vacaciones

La temporada de fiestas puede ser un tiempo particularmente estresante. Los horarios apretados, las reuniones familiares y las presiones financieras adicionales pueden aumentar el estrés de la vida diaria.

Siga estos consejos para combatir el estrés durante esta temporada:



- Tenga expectativas realistas. No espere que todo sea perfecto.
- Conozca sus límites financieros y haga un presupuesto para sus gastos. No se sienta obligado a comprarle un regalo caro a toda la gente.
- No trate de hacer demasiado. Pida la ayuda de otros cuando lo necesite.
- Está bien decir que no. No sienta que tiene que aceptar todas las invitaciones que reciba.
- Si recientemente ha experimentado una separación, la muerte de un familiar u otra tragedia, la temporada de fiestas puede ser especialmente estresante. Pídale a sus amigos y familiares que lo comprendan cuando usted no tenga ganas de participar en las festividades

Consigue ayuda

Para obtener más información sobre cómo aliviar el estrés durante las vacaciones, comuníquese con *Cascade EAP*:

- **Llame:** 800-433-2320
- **Texto:** 503-980-1777
- **Correo electrónico:** info@cascadecenters.com

Conectate con nosotros



Para más información contacte Cascade
Centers:

llame al: 800-433-2320
texto: 503-980-1777
correo electrónico: info@cascadecenters.com
visitar: www.cascadecenters.com