

# Disfrute esta especial época del año

Las fiestas pueden ser una época emocionante. Pero también puede ser abrumadora. Por suerte, puede seguir unos simples pasos para reducir el estrés, relajarse y apreciar esta época.

Reflexione sobre estas dos preguntas. ¿Para qué actividades tendrá tiempo y energía? ¿Y cuáles son las más importantes? No tiene que decir que sí a todo. Simplemente enfóquese en las actividades y personas que le generen disfrute y dedíqueles tiempo.



## 6 consejos para tener tranquilidad



### 1. Analice su calendario

Hágase tiempo para eventos a los que en verdad quiera asistir. Intentar hacer demasiado puede agotarlo.



### 2. Acepte ayuda

¿Organizará una cena? Permita que sus invitados lleven un platillo o le ayuden a limpiar.



### 3. Sea flexible

Si sus planes no funcionan, está bien. Busque otra opción que funcione.



### 4. Establezca un presupuesto

Los costos de viaje, comida y regalos navideños se acumulan rápidamente. Establezca un presupuesto realista y respételo.



### 5. Desconéctese

Desconéctese del correo electrónico del trabajo y de las redes sociales. Permítase estar presente al máximo con las personas que le rodean.



### 6. Manténgase activo

El ejercicio ayuda a reducir el estrés. Además, las actividades saludables para el corazón pueden quemar las calorías de las grandes comidas de las fiestas.



### ¿YA LO SABÍA?

**El 46% de las personas dicen que se estresan por el costo de los regalos navideños.\***

En lugar de gastar mucho dinero, pruebe regalar tarjetas y obsequios hechos en casa. Considere compartir una receta favorita. O bien, dar cupones para cuidar niños o limpiar la casa gratis.



Para acceder a descargos de responsabilidad legales, escanee el código QR o visite [Aetna/Disclaimers](https://aetna.com/disclaimers).

\*PARA LA NOTA SOBRE REGALOS NAVIDEÑOS: Asociación Estadounidense de Psiquiatría. **Holiday Stress** (Estrés por las fiestas). 26 de marzo de 2024. Consultado el 6 de noviembre de 2023.

**Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).**

[Aetna.com](https://aetna.com)

©2024 Aetna Inc.  
3018470-02-01 (4/24)

aetna®