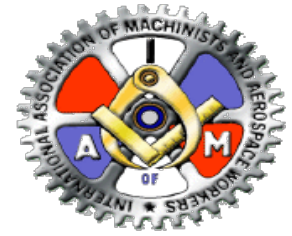




# HELPING HANDS



## Navegando por la temporada navideña

Los días festivos son momentos alegres de celebraciones festivas con familiares y amigos. Los días de trabajo también pueden ser un momento lleno de memorias que pueden hacer que estés triste, pensando en los seres queridos que ya no están en tu vida. Si sientes que las vacaciones te afectan, debes planificar. Aquí hay diez pasos para ayudar durante las vacaciones:



### Diez pasos para unas felices fiestas

- 1) Establezca expectativas realistas. La mayoría de la depresión navideña es causada por expectativas poco realistas. ¿Serás el receptor de la alegría navideña o el dador de la alegría? Planifique cómo lograr ese objetivo y tenga en cuenta sus expectativas, sin importar qué imagen promuevan los medios de comunicación.
- 2) Establezca un presupuesto. Evite endeudarse que puedan hacer que se sienta culpable y deprimido. Planifique, compre ventas, comprometa y apéguese a su presupuesto. ¿Cuánto dinero dedicarás a estas vacaciones?
- 3) Evite los horarios agitados. Descansa lo suficiente. Siéntese con la familia y discuta su calendario. Eliminar actividades que no disfrutas. Compre golosinas dentro del presupuesto en lugar de siempre hornear y hacer.
- 4) Reagrupar y revitalizar. Reserve tiempo para su historia o película favorita de las fiestas. Cree su propio ambiente de vacaciones, uno con nuevas tradiciones que lo sostendrán, nutrirán y calmarán. Use muchas luces para equilibrar los días más cortos.
- 5) Hacer planes. ¡Obtén estructura! Participe en eventos festivos comunitarios, desfiles, eventos sociales, etc. Mejor aún, planifica tu propia fiesta. Incluya a aquellos que han perdido cónyuges o cuyas familias están lejos. Planifique una actividad divertida después de las vacaciones para esperar más tarde.
- 6) Evite las diferencias familiares. Sanar las heridas del pasado a través del perdón o "dejar ir". Comparta historias divertidas de miembros de la familia que ya no están. Construye una historia oral para transmitir con amor y aprecio.
- 7) Ayuda a los menos afortunados. Visite un hogar de ancianos o ayude a una familia menos afortunada. Ofrezcase como voluntario en un refugio o comedor de beneficencia. Haz una lista de bendiciones. Incluya desafíos que puedan haber construido nuevas fortalezas. 8) Cultivar la espiritualidad. Reconozca y explore sus creencias espirituales durante esta temporada. Honra tus costumbres y las creencias detrás de ellas. Compártelos y discútelos con familiares y amigos.
- 9) Evitar excesos. No coma ni beba demasiado. Practique la moderación con los favoritos de las fiestas. Siga una dieta saludable y alta en proteínas. Mantenga su nivel de azúcar en la sangre estable para evitar cambios de humor.
- 10) Lo que el PAE puede hacer. Si estos consejos no lo ayudan a sentirse mejor sobre el estrés anticipado provocado por la temporada navideña, el EAP puede ayudarlo. El EAP lo ayudará a abordar la tristeza navideña y los sentimientos vacíos que podría enfrentar durante esta época del año. No tienes que sufrir en silencio o solo. Póngase en contacto con su representante de EAP que aparece en la página siguiente para obtener ayuda gratuita y confidencial durante la temporada navideña.



## Anticipar el estrés navideño

¡La temporada festiva está aquí! Es hora de tomar el merecido descanso de una rutina agitada, ¡y qué mejor manera de llamar al Año Nuevo que pasar tiempo con su familia y amigos más cercanos!

### El estrés navideño se puede anticipar

Tome estas medidas preventivas fáciles para asegurarse de que el tiempo libre le deje con recuerdos maravillosos y un estado de ánimo positivo que se extienda bien durante la temporada navideña.

### Tener una lista de "tareas pendientes"

Tenga una lista de "tareas pendientes" para la diversión, la unión y el ocio: hacer demasiado es la causa número uno del estrés de las vacaciones. Esta temporada haz una lista de cosas que debes hacer. Involucre a su familia, incluidos los niños, en la planificación de actividades divertidas que todos puedan disfrutar juntos. Planifique suficiente tiempo para el ocio, incluya una visita al spa o relajarse con un buen libro en casa.

### Hacer conexiones con "personas importantes"

Conecte con personas "importantes" en tu vida: Las relaciones positivas y enriquecedoras son un elemento esencial. Las vacaciones ofrecen la ocasión perfecta para reconectarse con viejos amigos y miembros de la familia extendida.

### Comprométete a ayudar a alguien

Hay más felicidad en dar que en recibir. Unes fuerza consciente para ayudar a alguien necesitado. Me aparece una actividad familiar, con todos contribuyendo a la causa. Una buena acción no solo se sumará a tu "cociente de felicidad", sino que también te ayudará a desarrollar un mayor sentido de gratitud por todo lo que tienes.

### Mantener un diario de "felicidad"

Comience un diario o un blog para capturar la magia navideña y los momentos de alegría en su vida cotidiana. Diario sobre "lo que va bien". Documentar eventos felices te ayuda a crear más de ellos. El ejercicio te ayudará a concentrarte en todo lo que es bueno en tu vida y a sentirte más optimista en general. Las vacaciones son ciertamente sobre la creación de recuerdos que duran toda la vida. Sentirse rejuvenecido requiere visión de futuro y un enfoque positivo para vencer el estrés de las vacaciones.

## I.A.M programa de asistencia para empleados



El corazón y el alma del Programa de Asistencia al Empleado del Distrito 141 es el coordinador local de pares de EAP. Estos hombres y mujeres dedicados ofrecen voluntariamente su tiempo personal para ayudar a otros miembros del sindicato y sus familias que están experimentando dificultades personales. Los coordinadores de pares de EAP no hacen diagnósticos o evaluaciones clínicas, sin embargo, están capacitados para hacer una evaluación básica de su situación y referirlo a un recurso apropiado para una evaluación más detallada. Los coordinadores de pares de EAP harán un seguimiento para asegurarse de que haya podido acceder a los servicios que abordaron la dificultad que estaba experimentando.

2021

### Días Festivos

### **Janucá**

28 de noviembre-

3 de diciembre

### **Navidad**

25 de diciembre

### **Kwanza**

26 de diciembre-

enero 1, 2022