



Felices Fiestas

En esta edición

- ¡Felices fiestas!
- Seis consejos para controlar el estrés típico de las fiestas
- ¿Cómo organizo mi tiempo?
- Servicios financieros
- Cómo combatir la fatiga

El tema del mes: ¡Felices fiestas!

Ya lo dijo la poetisa Edith Sitwell: "El invierno es el momento para el confort, la buena comida y la calidez, para la caricia de una mano amiga y para una charla junto al fuego: es el momento para el hogar".

En vez de pasar noches agradables y acogedoras en casa, durante la época festiva generalmente nos pasamos haciendo compras, celebrando y recibiendo a familiares y amigos. Durante las festividades a veces es necesario hacer malabares lo cual suele estresarnos. Este mes compartiremos algunas sugerencias para que pueda disfrutar de esta época del año.



Seis consejos para manejar el estrés de las fiestas de fin de año

¿Por qué, cuando la temporada de fiestas de fin de año se supone que es un momento tan especial del año, las palabras "fiestas" y "estrés" parecen ir de la mano? Algunas fiestas de fin de año provocan un estrés inevitable, los centros comerciales están abarrotados de gente, el tráfico es lento, los horarios son limitados. No obstante, nosotros mismos generamos ese estrés de las fiestas de fin de año. Deseamos tanto que las fiestas sean perfectas que podemos ser demasiado exigentes con nosotros mismos, y perder de vista qué es lo más importante. Pruebe las siguientes sugerencias para satisfacer las necesidades de esos días festivos, y del resto del año, con menos estrés y más alegría.

1. **Tome las cosas con calma.**

Es genial poder tener el control. Todos necesitamos asumir la responsabilidad de nuestras acciones y hacer nuestro mejor esfuerzo para tomar las decisiones correctas. A veces, sin embargo, se presentan imprevistos. Los planes de su hermana cambian a último momento, su hijo de 6 años contrae la gripe o el asado que dejó adobándose durante dos días termina quemado por fuera y crudo por dentro. Recuerde que a veces lo único que puede controlar es su propia reacción. Respire y haga su mejor esfuerzo para manejar lo inesperado con elegancia.

2. **Mantenga su sentido del humor.**

Recuerde ese viaje que resultó un fracaso, aquel en que el tráfico lo enloqueció y los baños de aquella estación de servicio que estaban, por decirlo educadamente, poco atendidos. Con suerte, sus mejores recuerdos de ese viaje serán acerca del chiste irrisorio que surgió al cabo de la tercera hora y parecía hacerse más divertido con cada hora de tráfico. El humor nos ayuda a ver las situaciones estresantes de una manera más positiva. Además, es más divertido reír que quejarse.

3. **Cuide de usted mismo.**

En medio de una apretada agenda, los hábitos saludables a menudo parecen ser un gran problema. Sin embargo, usted sabe que disfrutará más de sus días festivos si come bien y mantiene su rutina de ejercicios. Logre un equilibrio entre los manjares de las fiestas y una gran cantidad de verduras y frutas frescas, y dedique algún tiempo para pasear con amigos o realizar actividad física en el gimnasio. Usted necesita un respiro más que nunca, por lo tanto, tómese un tiempo y hágase una escapa con un gran libro en mano o simplemente tome una siesta.

4. **Busque maneras de ayudar a otros.**

Después de todo, necesita toda la ayuda que pueda conseguir. Sin embargo, ayudar a otros lo hará sentir mejor que si se concentra en sus propias preocupaciones. Ofrecerse como voluntario para un proyecto comunitario o ayudar a un amigo que lo necesita le permitirá ver sus problemas desde otra perspectiva. Además, las amistades que usted fortalece lo apoyarán en sus tiempos buenos y malos.

5. **Recuerde la importancia de la familia.**

Las personas más importantes en su vida merecen su atención más que nada en el mundo. Comparta sus tradiciones familiares con sus hijos, e inicie otras nuevas con sus padres y abuelos. Este es un buen momento para cerrar viejos conflictos y

heridas. Levante el teléfono y recuérdelo a los miembros de su familia cuánto significan para usted.

6. **Practique la gratitud.**

La gratitud nos hace sentir mejor en cuanto a nuestras vidas, nuestras relaciones y a nosotros mismos. Aunque algunas personas parecen provenir de un espíritu agradecido por naturaleza, todos podemos perfeccionarlo. Intente pasar unos minutos antes de acostarse, o con su familia en la cena, haciendo un balance de la generosidad del día y sus placeres inesperados. O bien, cree el hábito de agradecer por las buenas obras que lo hacen sonreír.

Una nota especial para los padres: los niños ocupan un lugar especial en nuestra planificación de las fiestas de fin de año. Imaginamos la mirada de pura alegría cuando nuestro hijo abre el regalo perfecto, y nos preocupamos por la decepción de una mala celebración de las fiestas. Puede ser difícil recordar cuando usted está frente a una lista de deseos de varias páginas, pero puede brindar a sus hijos un regalo valioso si *los* ayuda a concentrarse también en lo verdaderamente importante de la temporada. Inspire los valores del humor, la generosidad y la gratitud y así ayudará a que sus hijos realmente disfruten de las fiestas de fin de año.

No podemos prometerle medios más rápidos, una casa más limpia o resúmenes de tarjetas de crédito de menor monto esta temporada festiva. Sin embargo, esperamos que estas simples sugerencias le faciliten un poco el placer de disfrutar esos momentos especiales con sus seres queridos.



¿Cómo encontraré el tiempo?

Son las 3 p.m., está atrapado en el tráfico, llega tarde a buscar a los niños, tiene turno con el médico en una hora y en el medio tiene que detenerse en la tintorería y devolver la llamada a su madre. No es de extrañar que nunca encuentre tiempo para limpiar el garaje, hacer ejercicios o tomar esa clase de escritura. Apenas tiene tiempo para cenar.

Usted:

- » ¿Siempre está apurado?
- » ¿Se siente frustrado por no poder tener todo hecho?
- » ¿Está abrumado con exigencias y detalles?
- » ¿Se olvida de las fechas límite?
- » ¿Tiene dificultades para tomar decisiones?

- » ¿Descuida el trabajo, la familia o los amigos?
- » ¿Siempre está cansado?

Al manejar su tiempo de manera eficaz, podrá sentirse más en control y reducir el estrés. El manejo del tiempo implica tomar decisiones reflexivas acerca de cómo usted emplea su tiempo. No importa quién es usted ni qué hace, todos se pueden beneficiar con la administración del tiempo.

A continuación le presentamos algunas sugerencias que lo ayudarán:

- » Anote sus objetivos y los pasos que lo ayudarán a alcanzarlos. Esto aclarará qué es lo más importante para usted.
- » Mida el tiempo que emplea en las actividades diarias. Piense en las tareas a las que está dedicando demasiado tiempo y aquellas que está descuidando. Desarrolle rutinas eficientes siempre que pueda.
- » Haga una lista diaria de "cosas para hacer". Esto lo mantendrá enfocado, y disfrutará la sensación de logro al tachar las tareas realizadas de su lista. Identifique las tareas rápidas y fáciles, y hágalas mientras espera para hablar por teléfono o espera que comience una reunión.
- » Sea objetivo cuando planee su día. Acepte sus limitaciones.
- » Reconozca su mejor momento. ¿A qué hora del día se siente mejor? Programe las actividades importantes para este momento para afrontarlas con confianza.
- » Programe descansos. Unos minutos para estirarse o dar un paseo rápido pueden restaurar su energía y ayudarlo a ser productivo.
- » Fíjese plazos y anúncielos a los demás. Es más probable que complete una actividad si ha hecho público su compromiso.
- » Mantenga su escritorio despejado, excepto para el próximo proyecto. Esto hará más fácil concentrarse en una cosa a la vez.
- » Cuando algo sale mal, no reaccione exageradamente. En su lugar pregunte, "¿Cómo puedo evitar que suceda de nuevo?"
- » Designe lugares para ubicar artículos comúnmente utilizados, como llaves, monedero, cartera y teléfono. Si *siempre* los pone en el mismo lugar, no perderá tiempo buscándolos.

Por último, sea flexible. Deje margen para lo inesperado y no programe cosas para el último minuto. Siempre debería contar con tiempo para atender la llamada telefónica inesperada de un viejo amigo.



Finanzas

¿Está luchando para reducir su deuda o elaborar un presupuesto mensual? ¿Trabaja para alcanzar importantes objetivos financieros, como comprar una casa, enviar a sus hijos a la universidad o asegurarse una buena jubilación? Estamos aquí para ayudarlo. Las herramientas e información financiera de la biblioteca financiera pueden ayudarlo a ordenar sus finanzas.

¡Comenzar es fácil!

Llame a su EAP para obtener más información.

Evitar la deuda de las festividades

¿Cuántos años se ha pasado la temporada posterior a las festividades deseando no haber gastado tanto en regalos? Fue divertido mientras duró, pero es una lucha para muchos de nosotros el hecho de pagar la deuda que hemos acumulado a lo largo de unas pocas semanas.

Si usted tiende a gastar más durante la temporada de fiestas, no está solo. Incluso cuando hacemos un presupuesto, es fácil olvidarse de los "pequeños" gastos que se agregan rápidamente, como regalos para los maestros, gastos de envío, grandes cuentas del supermercado en alimentos festivos y los entretenimientos.

Muchos de nosotros no encontramos dinero extra simplemente a nuestro alrededor, por lo tanto muchos, si no son todos, de nuestros gastos de las festividades se destinan a la tarjeta de crédito. Por desgracia, la entrega de regalos comprados con el plástico puede dejarle de regalo la cuenta de la tarjeta de crédito que solo se incrementa con cada pago mínimo.

¿Cómo se puede evitar caer en este grave ciclo de endeudamiento? La mejor solución es planificar con antelación para que pueda contar con dinero disponible para los gastos durante las festividades. Existen un montón de maneras ingeniosas para empezar a ahorrar desde ahora. Abandone el café "exclusivo" por unas cuantas semanas y confórmese con el café de la sala de descanso de la oficina. Asista a algunas clases de prueba gratuitas en un gimnasio en lugar de pagar una membresía. Reserve el dinero que gastará y agréguelo a su presupuesto de regalos.

Si aún no ha reservado lo suficiente para poder cubrir sus compras para las fiestas, le brindamos algunos consejos que pueden ayudarlo a evitar la deuda de este año:

- » Defina sus límites. Piense en su costo de vida mensual y cuánto más puede permitirse gastar en regalos. Luego, haga un presupuesto, anótelo y sígalo.
- » Haga una lista, revísela dos veces. Haga una lista de todos los regalos que tiene pensado entregar y el costo aproximado de cada uno. Haga un esfuerzo para incluir cada pequeño regalo y compruébelo usted mismo. ¡Incluso los elementos más y los detalles navideños pueden sumar! (Si no sabe los precios, puede hacer un buen cálculo mediante una comprobación en línea). Terminará gastando mucho menos si sabe exactamente lo que está comprando antes de que llegue a una tienda.

- » Evite pensar en un (gran) regalo. Sea creativo sobre lo que se decida a comprar. Busque la originalidad y el toque personal, no intente gastar más ni ostentar. Los regalos hechos en casa (o ¡caseros!) siempre se aprecian. Mire tarjetas de regalo, están disponibles en varios modelos y nunca costarán más de lo que tiene previsto gastar.
- » Elija sus tiendas atinadamente. Muchos artículos de regalo (sobre todo los más pequeños, como los dulces y las velas perfumadas) pueden obtenerse fácilmente en tiendas de descuento. Los precios en línea a menudo son considerablemente más bajos que los que ofrecen las tiendas tradicionales.
- » ¡Trate de utilizar efectivo! Esto puede parecer una idea novedosa pero deje sus tarjetas de crédito en casa cuando realice las compras para las fiestas. Es mucho más fácil controlar como desaparece el dinero de su billetera que controlar la deuda cada vez que pasa la tarjeta de crédito. La excepción son los artículos costosos como los electrodomésticos o artículos electrónicos, para los cuales el uso de tarjetas de crédito podría tener sentido. Pero para estos artículos en particular, póngase sus límites y cúmplalos antes de usar la tarjeta.
- » Busque ayuda. Muchas agencias sin fines de lucro ofrecen valiosos recursos gratuitos que pueden ayudarlo a preparar un presupuesto, ahorrar y evitar deudas. Para empezar, intente buscar en Google "presupuestos". (Como siempre que busca ayuda en línea, asegúrese de contactarse con agencias acreditadas, y tome medidas de sentido común para evitar estafas). Puede obtener asesoría en materia crediticia gratis o a un costo más bajo a través de una agencia afiliada a la Fundación Nacional de Consejería de Crédito (NFCC, por sus siglas en inglés). Llame al (800) 388-2227 ingrese a www.nfcc.org.

Destinar tiempo para planificar ahora puede ayudarlo a sentirse bien con su perspectivas financieras más adelante.

Este artículo es sólo para fines informativos y de autoayuda. No debe ser considerado como un sustituto del consejo financiero, médico, psiquiátrico, psicológico o de cuidados de salud conductual, o como sustituto de la consulta con un profesional calificado.



Cómo vencer la fatiga

¿Se siente cansado? ¿Agotado? ¿Anda sin ánimos? Es probable que esté sufriendo de fatiga. La fatiga es un trastorno de cansancio o agotamiento que puede ser causado por una gran variedad de afecciones físicas y emocionales. A menudo, la fatiga es una consecuencia del estrés extremo. ¿Cómo puede vencer la fatiga? Analice detalladamente estas áreas importantes de su vida:

¿CÓMO LLEVA SU DIETA?

¿Está muy ocupado para preparar buenas comidas? ¿Consume mucha comida chatarra sobre la marcha? Una dieta llena de frutas y vegetales frescos, panes de granos enteros y cereales le proporciona energía y le ayuda a limpiar el sistema digestivo. Además, es posible que desee hablar con su médico sobre si debe utilizar vitaminas para complementar su dieta.

ESTABLEZCA PRIORIDADES EN SU CASA Y EN EL TRABAJO.

Establecer prioridades es el acto de elegir entre muchas exigencias contradictorias. Ponga en claro sus valores y sus objetivos a largo plazo. Aprenda a establecer prioridades con respecto a las tareas del trabajo y la casa; de esta manera, podrá trabajar con mayor eficacia y disfrutar del tiempo que pase con su familia.

¿DESCANSA LO SUFICIENTE?

Las necesidades de sueño varían, pero la mayoría de las personas se siente descansada luego de siete u ocho horas de sueño. Si descansa lo suficiente pero aún así siente deseos de dejar de hacer lo que está haciendo en la mitad de la tarde, es probable que necesite realizar más ejercicios para estimular su metabolismo.

¿TIENE ALGUNA RUTINA REGULAR DE EJERCICIOS?

Las personas que corren, nadan, juegan al tenis o caminan enérgicamente por lo menos tres veces a la semana están mejor preparadas para afrontar el estrés que aquellas personas sedentarias. Si no tiene un programa regular de ejercicios, comience uno pronto.

¿CÓMO ESTÁ SU SALUD MENTAL?

Si se siente deprimido, solo y triste y ansioso, es probable que también se sienta fatigado. Estos sentimientos son indicios de que necesita cambios en su vida. Hable con un amigo de confianza o un consejero profesional. Trate de identificar las áreas de su vida en las que usted se siente desestabilizado. Sea sincero sobre sus sentimientos. Probablemente encuentre un renovado sentido de energía y entusiasmo.

ACTÚE, NO SE PREOCUPE.

La preocupación es una pérdida de tiempo y energía. Tome medidas para afrontar una inquietud o resolver un problema. Sus preocupaciones desaparecerán una vez que usted actúe.

¿ESTÁ SU VIDA BIEN EQUILIBRADA?

¿Trabaja durante muchas horas y tiene poco tiempo para divertirse y relajarse? Si está fatigado, es fácil sentirse demasiado cansado para estar con amigos o la familia. Pero el aislamiento puede originar mayores sentimientos de ansiedad y depresión. Incluso si siente ganas de aislarse, trate de ponerse en contacto con los demás y disfrute de su compañía.