OPTUM™

Temas de salud para tener en cuenta.

# Equilibrio en la Vida

**Diciembre del 2013**

## Algunos Regalos No Se Pueden Comprar. Pero Duran Toda la Vida.

Ah, la felicidad de las fiestas: Saldos abultados de las tarjetas de crédito. Filas interminables y ensordecedoras de automóviles en los centros comerciales abarrotados. Altercados en los estacionamientos. La misión de encontrar el regalo perfecto para cada persona de su lista, aunque usted no tenga idea de sus gustos o ni siquiera las conozca personalmente.

### Dar el Ejemplo

Desde que apareció Papá Noel, las fiestas se han centrado en las compras. Sin embargo, hasta hace poco, en la época de las fiestas nos dedicábamos más a comprar regalos para los niños y dejar galletas y leche para el legendario viejecito jovial como una muestra de agradecimiento. Hoy en día, se trata más de sobreexigirnos y estirar el dinero para tratar de cumplir todas nuestras obligaciones con productos comprados en ese día especial del año. ¿Y qué sucede con nuestros hijos? ¿Qué están aprendiendo? A hacer lo mismo, por supuesto.

### El Regalo del Tiempo No Tiene Precio

Así que este año, en lugar de dar vueltas sin rumbo, ¿por qué no se toma unos momentos para reunirse con sus hijos y proponen gestos de amabilidad como regalo para sus seres queridos? Descubrirá que ser considerado y compartir su tiempo no le costará nada, pero será muy valorado como muestra de su afecto y generosidad.

Por ejemplo, ¿si le enseñan a la abuela a usar la computadora para que pueda comunicarse con ustedes más seguido? ¿Y si le enseñan a la hermanita menor a tejer, hornear magdalenas o a bailar? ¿Por qué no regalarle a su tía favorita un masaje de pies o lavar el auto del tío? ¿O preparar comidas para el vecino de edad avanzada o lavar la ropa de su hijo que está en la universidad? ¿Y si pinta el baño de su mamá o invita a ver una película a su papá?

Éstos y otros regalos significan: "Pienso lo suficiente en ti para pasar mi tiempo haciendo algo que te hará feliz". Si quiere hacerlo oficial, envuelva estos ofrecimientos como certificados de regalo y colóquelos en sus tarjetas navideñas. Mejor aún, haga las tarjetas usted mismo y pídale a sus hijos que las personalicen. Eso es aún más valioso.

### Aprenda y Descubra

Hágase tiempo para acercarse más a su familia y crear nuevos recuerdos que atesorarán. Llévelos a dar una vuelta por el vecindario para recolectar semillas de los árboles, hojas, cortezas y palitos que puedan usar para hacer popurrí con clavos de olor, vainas de vainilla y cáscaras de naranja. Envuélvalo todo para hacer un regalo aromático hecho en casa.

Continúa en la **Página 2 »**

## SEAP

Llame gratis al
(800) 692-7459
(800) 824-4306 TDD
o inicie sesión en
www.liveandworkwell.com
código de acceso:
Pennsylvania

**Visite liveandworkwell.com**

**Busque debajo de "Fiestas" para tener acceso a decenas de artículos sobre cómo hacer que las fiestas sean seguras, cómo simplificar la elección de regalos y cómo manejar el estrés de las fiestas.**

» Viene de la **Página 1**

O aprenda a hacer velas, jabones o a hornear galletas o brownies para darlos como regalo. No sólo estará creando un regalo hecho con sus propias manos, sino que, lo más importante, compartirá una experiencia de aprendizaje maravillosa con sus seres queridos. Eso, en sí mismo, es un regalo al que no puede ponerle una etiqueta de precio.

### Simplemente Reúnanse

Si este año su familia se reunirá a cenar en su casa, significa que usted deberá planear el menú, ir al supermercado y preparar la comida. También podría significar que desee renovar la casa, comprar ollas y sartenes nuevos, una mesa nueva para el comedor o muebles para la habitación de huéspedes. Según el tiempo del que disponga y de su presupuesto, la sola idea de pensar todo esto podría ponerle los nervios de punta.

### Contemple Placeres Simples

Nuevamente, deténgase un momento, reúna a su familia y piense en lo que este evento realmente significa para usted y los suyos. ¿Se trata de eclipsar a su cuñada o de pasar tiempo valioso con sus invitados y seres queridos? Simplemente recuerde que los momentos más memorables son aquellos que hacen sentir bien a la gente.

Si tiene invitados que se quedarán en su casa durante las fiestas, piense en qué los haría sentirse especiales y complázcalos, dentro de lo razonable, por supuesto. ¿Les gusta ayudar? ¡Fantástico! Déjelos que lo hagan. Deles alguna tarea que les encante hacer y no los controle en cada movimiento. Se sentirán aún mejor al ayudarle. ¿Y qué debe hacer si la tarea que les asignó no les sale a la perfección? No se preocupe; disfrute de la experiencia y diviértanse. Una buena risa también es memorable y ayuda a que todos se sientan cómodos.

Si está alojando a invitados que viven fuera de la ciudad, piense en llevarlos a lugares donde todos puedan pasar un buen momento sin tener que gastar demasiado. Un paseo por la playa, una excursión en la montaña, un concierto gratuito o un recorrido en automóvil por los vecindarios con casas decoradas espléndidamente puede resultar una experiencia extremadamente placentera y permitir que pasen tiempo valioso para volver a conectarse.

### Un Regalo de Corazón

La época de las fiestas puede incluir amigos, familiares y también vecinos. Use su imaginación; es una época milagrosa. Podría invitar a todos a participar en una obra de caridad y cocinar una comida para una familia o persona necesitada. Organice una campaña para recolectar juguetes o alimentos enlatados. Hay muchas organizaciones locales que con gusto distribuirán lo recolectado. Pídales a sus hijos y a los amigos de sus hijos que donen algunos de sus juguetes a un hospital infantil y que lo acompañen para hacer la entrega de los regalos. Abra su corazón y descubra la gentileza de antaño. Sus hijos aprenderán un par de lecciones valiosas y llevarán el recuerdo en su corazón.

Los placeres simples y económicos seguramente iluminarán las fiestas y harán que todos se sientan relajados y felices mientras usted enseña a sus hijos el espíritu de la compasión. Lo mejor de todo, no le llegará una factura para pagar en enero.

## Recursos

**www.liveandworkwell.com**

Visite la sección VivirBien para encontrar más información, herramientas, artículos, programas de autoayuda y recursos relacionados con la vida, la familia y las relaciones.

OPTUM™

© 2013