



Equilibrio en la Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

Diciembre del 2015

En estas fiestas, encuentre un equilibrio saludable entre el exceso de diversión y de estrés.

Así como las fiestas pueden ser alegres, también pueden ser abrumadoras. Y para muchos de nosotros, pueden estar plagadas de excesos. Es tentador comer de más y excederse. Además, solemos gastar mucho. Si ha estado tratando de bajar de peso, saldar deudas o alcanzar otras metas, mantener el progreso puede ser un desafío este mes. La posibilidad de que en enero se encuentre con más peso o más deudas puede estropear lo que siente sobre las fiestas. Del mismo modo, si ya está estresado, podría sentir incluso más ansiedad durante esta época del año¹.

Sin embargo, no tiene porque ser así. Lo ideal es que las fiestas sean una época de mayor bienestar físico y emocional. Si pensamos y planificamos un poco, podemos hacer que estas fiestas sean realmente felices y

saludables, y no un mero mensaje de deseo de una tarjeta navideña.

Sea feliz: Concéntrese en lo que importa

Ya sea que festeje Navidad, Jánuca, Kwanzaa o Ramadán, concéntrese en lo que estas fiestas significan para usted. Tal vez sea pasar tiempo con la familia o celebrar su fe. Concentrarse en lo que importa le permite dejar pasar las cosas que no son importantes y que pueden provocarle un estrés innecesario. Si la elección de tarjetas navideñas se ha vuelto una tarea tediosa, considere no hacerlo este año o reducir la cantidad de tarjetas que envía. Busque la manera de dedicar menos tiempo a las cosas que le producen estrés y más tiempo a las cosas que le dan placer. Al bajar los decibeles, es posible que reduzca su nivel de ansiedad².

Cree expectativas realistas con sus hijos, especialmente en lo que respecta a los regalos. Si tiene poco dinero, dígalo abiertamente. Incluso Papá Noel tiene un presupuesto limitado. Los niños pueden aprender la importancia de vivir dentro de sus recursos desde temprana edad³. Como familia, encuentren maneras de hacer regalos desde el corazón. Hablen

entre ustedes sobre lo que es importante. Ayude a su hijo a elegir los juguetes y libros que ya no usa para donarlos a niños carenciados. Ayude a un vecino de edad avanzada a colocar las luces navideñas.

Así como usted se concentra en lo que más importa sobre las fiestas, es importante que aprenda a identificar lo que le produce estrés. Los problemas de pareja no se toman vacaciones en las fiestas, especialmente cuando hay hijos en el medio. O quizás esté preocupado por un problema de salud o haciendo el duelo por la pérdida de un ser querido. Trate de no angustiarse. Cuénteles lo que siente a un familiar o amigo íntimo. No espere hasta después de las fiestas con la esperanza de sentirse mejor. También puede encontrar herramientas y recursos para ayudarlo con muchos asuntos en liveandworkwell.com, o llame a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) para hablar con un especialista.

Sea saludable: Siga por el buen camino

Trate de mantener su peso y no engordar. Las fiestas navideñas, las celebraciones familiares y las tradiciones suelen girar en torno

Consejos para manejar el estrés de las fiestas

El estrés puede llevar a hábitos poco saludables, como beber o comer en exceso. Las siguientes son algunas otras ideas que pueden ayudarlo a mantener los pies sobre la tierra ahora y durante todo el año⁴.

Sea objetivo: Analice el panorama general. No todo tiene que ser perfecto.

Relaciónese con otras personas: Vuelva a ponerse en contacto con familiares y amigos. Acepte ayuda y apoyo si los necesita, y ayude a otros cuando pueda.

Cuidese:

No desatienda sus propias necesidades y sentimientos. Haga algo para usted mismo todos los días.

SEAP

Llame gratis al
1-800-692-7459
1-800-824-4306 (TDD)
o inicie sesión en
www.liveandworkwell.com
código de acceso:
Pennsylvania



Recursos

www.liveandworkwell.com
Visite la sección Estar Bien y busque Vida Saludable para encontrar artículos relacionados en los enlaces Días Festivos y Vacaciones, y también en Relajación y Pasatiempos.

a la comida. Un estudio de investigación revela que la mayoría de nosotros no engordamos tanto durante las fiestas como tememos, pero solemos no bajar el peso que aumentamos. Y un par de libras de más cada año pueden significar bastante con el tiempo. Si bien no debería esperar bajar de peso durante esta época del año, trate de mantenerlo⁵.

Haga la promesa de cuidarse. La Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association) sugiere hacer un pacto con uno mismo para mantener los hábitos saludables durante las fiestas. Por ejemplo, comprométase a hacer 30 minutos de ejercicio por día⁶. Propóngase hacer un par de caminatas a paso ligero de 15 minutos todos los días. El ejercicio alivia el estrés y puede ayudar a no subir de peso⁷. (Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios).

Dedíquese tiempo. Tómese entre 10 y 15 minutos por día para sentarse y relajarse sin interrupciones. Use técnicas de respiración profunda para despejar la mente y sentirse renovado. También podría programar algún horario del día para salir a caminar, escuchar música o leer un buen libro.

Disfrute de la temporada. En esta época del año, los alimentos con alto contenido de grasa, sal o azúcar están por todas partes. Antes de ir a una fiesta, coma un bocadillo saludable para no llegar con demasiada hambre a la mesa bufé. Y no comience a comer en una punta de la mesa y siga comiendo y llenando el plato hasta llegar a la otra. Haga una ligera misión de reconocimiento para elegir un equilibrio saludable entre las opciones que no son tan buenas para usted y otras más saludables como frutas y verduras. Siéntese a la mesa y disfrute la comida, saboreando cada bocado. Si usted es el anfitrión de una fiesta, incluya platos que todos puedan disfrutar y comer sin culpa. Probablemente encontrará que muchos de sus invitados también están tratando de comer más sano⁶.

Concéntrese en la diversión, no en la comida. Programe actividades que no se concentren en la comida. En lugar de hornear galletas o preparar dulces, prepare guirnaldas o haga adornos de porcelana fría⁷. Hagan actividades al aire libre, si el tiempo lo permite. Pueden salir a caminar, patinar en el parque o hacer snowboard en una colina. Si no hay nieve donde usted vive, dedique tiempo a disfrutar del clima más cálido. A la hora de festejar, no hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo. Encuentre el equilibrio justo para usted, y disfrute de una época navideña saludable y feliz.

1 Making the most of the holiday season. American Psychological Association. www.apa.org/helpcenter/holiday-season.aspx
Publicado en nov. del 2012.

2 Ibid.

3 Tips for parents on managing holiday stress. American Psychological Association. www.apa.org/helpcenter/parents-holiday.aspx.

4 Ibid.

5 Heft for the holidays: How to hold off those extra pounds. *NIH News in Health*. http://newsinhealth.nih.gov/2007/November/docs/01features_01.htm
Publicado en nov. del 2007.

6 Holiday stress? Try our top 5 tips for a heart-healthy holiday season. American Heart Association. www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/StressManagement/FightStressWithHealthyHabits/Holiday-Stress-Try-Our-Top-5-Tips-for-a-Heart-Healthy-Holiday-Season_UCM_433252_Article.jsp

7 Macaire G. Tips for healthy holiday eating. Sitio de internet de Sutter Health CPMC. www.cpmc.org/about/e-health/11-05%20healthy-holidays.html