



Diciembre es el Mes Nacional de Vacaciones Familiares Sin Estrés

Las vacaciones pueden ser alegres, pero estresantes. Considere algunos consejos para mantener bajo control la presión de esta época.

- No se esfuerce por tener las vacaciones “perfectas”. Sea realista sobre lo que puede hacer. Rechace de manera cortés algunas invitaciones.
- Si los mismos viejos rituales navideños familiares se han convertido en una carga, intente celebrar de otras maneras.
- Priorice su salud. No minimice las horas de sueño. Haga ejercicio durante las vacaciones para moderar el estrés y quemar calorías.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.