



Límites saludables en las fiestas, el mejor regalo que puede hacerse a sí mismo

Las fiestas pueden ser un momento feliz; sin embargo, el estrés estacional puede afectarnos a todos. Prepararnos para afrontar el estrés de la temporada festiva requiere un cambio de mentalidad. Una forma de reducir el estrés para que pueda disfrutar mejor de las fiestas es establecer límites saludables.

Un límite es una regla o línea que usted establece para proteger su salud mental y bienestar. Puede prepararse para las fiestas pensando en cómo responder a las preguntas y temas que puedan surgir.

Cómo desarrollar límites saludables

- No priorice la comodidad de otras personas sobre la suya. No hay que avergonzarse de pedir a la gente que reconozca sus sentimientos y necesidades.
- Sea honesto y defiéndase. Es la forma más veraz y auténtica de interactuar con los demás.
- Recuerde que puede controlar cómo maneja las cosas, pero no cómo reacciona la gente. Puede que a algunas personas les molesten sus palabras; su reacción es suya y no tiene por qué asumirla.
- Prepárese para situaciones que requieran respuestas meditadas, como ser anfitrión o asistir a eventos, preguntas sobre sus relaciones o su cuerpo, discusiones políticas, etc.
- Empodérese a sí mismo y a sus elecciones. Está bien llegar tarde, irse pronto, faltar a un evento o conducir su propio automóvil.

Establecer y mantener límites requiere práctica y paciencia. Es posible que deba explicar su posición varias veces con ciertas personas. Si alguien viola repetidamente sus límites, recuerde que puede pedirle a la gente que cambie su comportamiento, pero no puede obligarla a cambiar. Tiene la opción de limitar sus interacciones o reducir el contacto con esa persona si lo considera necesario.

Elegir cómo tratar a las personas y las actividades que drenan su energía crea espacio para las actividades que le aportan alegría.

Puede pedir ayuda. Su Programa de Asistencia al Empleado es completamente confidencial y está disponible las 24/7/365. Llámenos al 1-800-356-7089 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com para comenzar.

