

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Cómo reducir el estrés de las fiestas

Las fiestas tienen como objetivo ser una temporada llena de alegría de reuniones con amigos y familiares, para disfrutar luces y música festivas, intercambiar regalos y dar generosamente. Sin embargo, cuando el tiempo y el dinero llegan a su límite, las relaciones se ponen tensas y las expectativas no se cumplen, y lo que tendría que ser un tiempo de celebraciones podría volverse en un estrés abrumador, lo que puede llevar a muchos a tener comportamientos insalubres para sobrellevar las cosas incluyendo alcohol y otros uso de drogas.

Mientras no es realista pensar que podemos eliminar completamente el estrés de las fiestas, es vital para nuestra salud y bienestar hacer lo posible para mantenerlo a un mínimo.

Mire estos 10 consejos para aliviar el estrés de las fiestas:

Organice y priorice: Haga una lista detallada, mírela dos veces y luego priorice de acuerdo con lo que se tiene que hacer ahora versus lo que puede esperar o hasta evitar totalmente.

No se comprometa demasiado: Usted podría tener que rechazar amablemente una invitación a una fiesta, y eso está bien. El tiempo es valioso y también lo es su cordura.

Mantenga los regalos en perspectiva: Mientras que comprar para los seres queridos es un gran estresante de las fiestas, la mayoría de las personas ni siquiera pueden recordar qué regalos recibieron (o de parte de quien) la última Navidad, niños incluidos.

Trate con la disfunción familiar delicadamente: El potencial de conflicto en una reunión familiar próxima puede crear mucho estrés. Tenga en cuenta que no es necesariamente el tiempo o lugar para tratar asuntos familiares de larga data. Haga lo posible para evitar el drama, pero esté preparado para excusarse amablemente si es necesario.

Tome con pinzas los medios sociales: La mayoría de las personas solo van a publicar fotos que los hace resaltar. Por lo tanto, usted verá fotos de amigos en fiestas posando con grandes sonrisas, mesas hermosamente decoradas con comidas perfectas y familias felices reunidas enfrente de una chimenea. No existe nada malo con compartir y mirar esas fotos, siempre y cuando tenga en mente que solo está viendo momentos felices de las personas en medio de los desafíos diarios de la vida real.

Dese un respiro: Tome un descanso del torbellino de actividades al programar un momento de tranquilidad cada día. Trate de leer, meditar o solo descansar por un rato. Su mente y cuerpo se beneficiarán.



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias



Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
DrugFreeActionAlliance.org

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Haga de sus horas de sueño una prioridad: Dormir es alimento para el alma. Dormir lo suficiente lo ayudará a que su espíritu brille.

Haga tiempo para salir afuera y hacer ejercicio: Salga afuera; es sorprendente lo que puede hacer por usted el aire fresco y una caminata breve. Siga haciéndolo si puede; el ejercicio regular reduce el estrés y la ansiedad.

Sea caritativo: Si está en una posición de dar monetariamente a personas necesitadas, hágalo. Otra manera excelente de retribuir y hacer una diferencia es ofrecerse como voluntario con sus hijos en una caridad local.

Enfóquese en la gratitud: Escriba las cosas por las que está agradecido y léalas con frecuencia para mantener sus pensamientos positivos.

¡Que su estrés se reduzca y su alegría aumente esta temporada de fiestas!

De todos nosotros en Drug Free Action Alliance

Fuentes: [American Psychological Association \(APA\): Tips for parents on managing holiday stress.](#) [Lindsay Holmes, Healthy Living Editor, The Huffington Post: How To Stop Being A Holiday Perfectionist And Have Fun This Year, November 2015.](#) [Lindsey Konkel, My Health News Daily Contributor, LiveScience: Holiday Stress Busters, December 2012.](#) [Needle: Three Out of Four Consumers Plagued With Holiday Gift Giving Stress, November 19, 2015.](#)