

HOW TO COPE WITH HOLIDAY STRESSORS



PROTECT YOUR PEACE

- IT'S OKAY TO SAY NO TO INVITES
- IT'S OKAY TO SET LIMITS WITH OTHERS
- IT'S OKAY TO HAVE ALONE TIME



PRACTICE SELF-COMPASSION

- NOT EVERYONE CELEBRATES THE SAME
- TRY NOT TO COMPARE WHAT YOU HAVE WITH OTHERS
- IT'S OKAY TO NOT BE MERRY AND BRIGHT



GRIEF AND JOY CAN COEXIST

- IT'S OKAY TO HONOR BOTH FEELINGS
- REFLECT ON OLD MEMORIES AND FIND JOY IN CREATING NEW ONES



CONNECT WITH YOUR SUPPORT SYSTEM

- IDENTIFY A TRUSTED PERSON TO CALL WHEN THINGS GET TOUGH
- MAKE TIME FOR CHOSEN FAMILY



REMEMBER SELF-CARE

- PRIORITIZE REST, SLEEP, AND BREAKS
- MAKE TIME FOR YOUR HEALTHY HABITS
- BUDGET ACCORDING TO YOUR NEEDS



PRACTICE GRATITUDE

- CHALLENGE YOURSELF TO FIND AT LEAST ONE THING TO BE GRATEFUL FOR IN EACH DAY

CÓMO AFRONTAR LOS FACTORES ESTRESANTES DE LAS FIESTAS



PROTEGE TU PAZ

- ESTÁ BIEN DECIR NO A LAS INVITACIONES
- ESTÁ BIEN ESTABLECER LÍMITES CON LOS DEMÁS
- ESTÁ BIEN TENER TIEMPO A SOLAS



PRACTICAR LA AUTOCOMPASIÓN

- NO TODOS CELEBRAN LO MISMO
- INTENTA NO COMPARAR LO QUE TIENES CON LOS DEMÁS.
- ESTÁ BIEN NO SER ALEGRE Y BRILLANTE



EL DOLOR Y LA ALEGRÍA PUEDEN COEXISTIR

- ESTÁ BIEN HONRAR AMBOS SENTIMIENTOS
- REFLEXIONAR SOBRE VIEJOS RECUERDOS Y ENCONTRAR ALEGRÍA AL CREAR OTROS NUEVOS.



CONÉCTESE CON SU SISTEMA DE SOPORTE

- IDENTIFIQUE UNA PERSONA DE CONFIANZA A QUIEN LLAMAR CUANDO LAS COSAS SE PONGAN DIFÍCILES
- DEDIQUE TIEMPO A LA FAMILIA ELEGIDA



RECUERDA EL AUTOCUIDADO

- PRIORIZAR EL DESCANSO, EL SUEÑO Y LOS DESCANSOS
- DEDIQUE TIEMPO A SUS HÁBITOS SALUDABLES
- PRESUPUESTO DE ACUERDO A SUS NECESIDADES



PRACTICA LA GRATITUD

- PONTE A PRUEBA PARA ENCONTRAR AL MENOS UNA COSA POR LA QUE ESTAR AGRADECIDO CADA DÍA.