



EAP NAVEGADOR

Diciembre 2017



Sobreviviendo las Festividades

Para muchos, las festividades son un momento para compartir la alegría de las tradiciones familiares y crear nuevos recuerdos especiales. Pero para algunos, estas expectativas pueden hacer que las celebraciones sean estresantes, especialmente para aquellos que se sienten desconectados de su familia o amigos.

A continuación hay consejos para ayudar a que las festividades sean un momento especial a su manera:

- 1. Cree sus propias tradiciones.** Piense en nuevos eventos en los que pueda participar por su cuenta o invite a gente nueva a unirse a usted en una vieja tradición.
- 2. Conviértase en un participante.** Asista a las celebraciones, invite a amigos a actividades locales o incluso, haga un viaje a algunos eventos regionales.
- 3. Pídale a otros que se sumen.** Pídale a sus invitados que compartan su receta favorita o traigan un juego que promueva una interacción divertida en un grupo.
- 4. Mantenga su vida en el centro.** Concéntrese en celebrar las cosas buenas de su vida. Deje que sus amigos sepan cuánto valora su amistad, o preséntese como voluntario en una organización caritativa local o en un comedor comunitario.
- 5. Esté dispuesto a aceptar ayuda.** La depresión decembrina puede ser difícil de manejar para cualquiera, pero para algunos, puede inhibir su capacidad para funcionar regularmente. Si necesita ayuda, hable con alguien: un amigo, un ser querido o un consejero.
- 6. Su EAP también puede ayudar.** Cascade tiene consejeros disponibles por teléfono, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede comunicarse con nosotros marcando el 800-433-2320.

Conectate con nosotros



Para más información contacte Cascade Centers:

llamada: 800-433-2320

texto: 503-980-1777

correo electrónico: info@cascadecenters.com

visitar: www.cascadecenters.com