



¿Por qué aumenta la susceptibilidad en Diciembre?

El fin de un año constituye el cierre de un ciclo más dentro de la vida. Meditamos sobre los eventos de los últimos doce meses y recordamos fiestas del pasado. Es importante recordar que esta época del año puede ser estresante y hacernos más vulnerables a sentirnos tristes o deprimidos.

Ideas para Reducir el Estrés

- Haga los preparativos de las fiestas con anticipación
- Practique un pasatiempo
- Intercambie regalos
- Tome estas fechas como un día cualquiera
- Haga ejercicio
- Medite
- Oración
- Yoga
- Propóngase metas reales que usted sepa que con esfuerzo las puede cumplir.

En INSPIRA nos preocupamos por ti...

HATO REY

AVENIDA HOSTOS 405
HATO REY, PR 00918
TELS. (787) 753-9515/9575
FAX. (787)296-1691

CAGUAS

B-5 CONSOLIDATED MALL
GAUTIER BENÍTEZ #202
CAGUAS, P.R. 00725
TEL. (787) 704-0705
FAX. (787) 704-0807

BAYAMÓN

EDIFICIO CENTURIÓN
PISO 3
CARR. #2 Km. 11.8
BAYAMÓN, PR 00961
TEL. (787) 995-2700

Navidad que vuelve...



La Navidad es tiempo para amar, soñar, compartir, realizar nuestros deseos e ilusiones. Con cuánta alegría esperamos ese día para estar juntos con la familia, los amigos y demás seres queridos con quienes discutimos lo bueno y lo malo, lo dulce y lo amargo, lo fácil y lo difícil que pasamos durante un año más que se va.

Depresión y estrés en las fiestas de fin de año

Muchas personas esperan con verdaderas ansias la Navidad. Otras desearían que el año se acabara en noviembre. Todos conocemos a alguien que rompe a llorar desconsoladamente en despedida de año o que prefiere acostarse temprano porque no tiene nada que celebrar. Y es que en diciembre no todo es felicidad: abunda también la gente abatida por la tristeza y la ansiedad, que por una u otra razón experimenta una profunda sensación de carencia o vacío.

Para la mayoría de las personas, la Navidad es una época de regocijo, paz y tranquilidad, pero para otros resulta un tiempo de estrés, depresión y ansiedad. Los centros comerciales repletos de personas, largas filas en bancos y avenidas, y el sin fin de demandas económicas, en ocasiones ponen en peligro el verdadero espíritu navideño. Estas fechas pueden ser estresantes porque las personas sienten que tiene que llevar a cabo demasiadas actividades, al mismo tiempo que tienen que continuar con sus actividades regulares.

Si usted está sintiendo melancolía, los siguientes consejos pueden ayudarlo a sentirse más animado

- **Haga una lista de propósitos, no de deseos.** Es decir, no pida salud, dinero y amor, sino propóngase metas para alcanzar mejor salud o más recursos.
- **Libérese de los miedos** - El miedo paraliza, detiene, forma falsas dificultades y estanca.
- **Deje atrás el estrés** - Este es necesario como una señal de alarma ante los peligros, pero cuando es incontrolado, está presente todo el tiempo e impide dormir bien.
- **Comience nuevas tradiciones** - Si usted recientemente perdió a un ser querido o se encuentra separado de sus familiares y amigos durante las fiestas navideñas, el continuar ciertas tradiciones familiares puede ser difícil. Este año, inicie una nueva tradición y comience a crear recuerdos alegres para el futuro.
- **Hable sobre sus problemas** - Si está pasando por un mal momento durante la época de las fiestas navideñas, su Programa de Ayuda a los Empleados (PAE) puede ayudarlo. Hay consejeros profesionales disponibles para ayudarlo a usted en los momentos que más necesita.

Anímese, sea optimista y haga de esta Navidad la mejor de su vida

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515