

# Límites saludables en las fiestas pueden sonar como:

“ Tenemos muchas ganas de cenar y tenemos que irnos a las “X”. ”

“ No voy a comer ‘X’ ahora mismo, pero te agradezco que te hayas tomado la molestia de prepararlo. ”

“ No discutamos este tema en la cena. ”

“ Voy a subir las escaleras y pasar un rato tranquilo. ”

Obtenga información y recursos adicionales en [MagellanHealthcare.com/2023-holidays](https://MagellanHealthcare.com/2023-holidays).

# Reduzca el estrés. Recupere la alegría.

- ✓ Mantenga las tradiciones que le traen alegría y consuelo.
- ✓ Agregue nuevas tradiciones que se adapten a sus intereses y estilo de vida.
- ✓ Diga no a las cosas que le hacen sentir temor.
- ✓ Deje de lado las tradiciones obsoletas.

Obtenga información y recursos adicionales en [MagellanHealthcare.com/2023-holidays](https://MagellanHealthcare.com/2023-holidays).

# Preserve su salud mental

1

Establezca  
límites.

2

Pase tiempo  
con personas que  
lo apoyen.

3

Sea respetuoso  
pero asertivo.

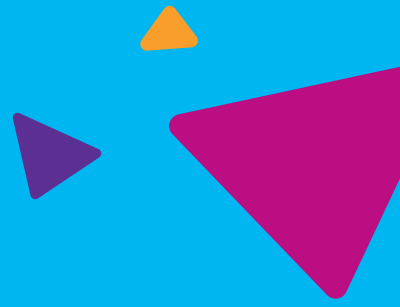
Obtenga información y recursos adicionales en  
[MagellanHealthcare.com/2023-holidays](https://MagellanHealthcare.com/2023-holidays).

# Estrategias de autocuidado para las fiestas

- ✓ Haga las cosas que disfruta
- ✓ Establezca límites
- ✓ Ponga su cuerpo en movimiento
- ✓ Practique la gratitud
- ✓ Sea consciente de sus sentimientos

Obtenga información y recursos adicionales en [MagellanHealthcare.com/2023-holidays](https://MagellanHealthcare.com/2023-holidays).

# Establezca límites saludables en las fiestas



“ Las **paredes** mantienen a todos afuera.

Los **límites** les enseñan dónde está la puerta. ”

– Mark Groves

Obtenga información y recursos adicionales en [MagellanHealthcare.com/2023-holidays](https://MagellanHealthcare.com/2023-holidays).