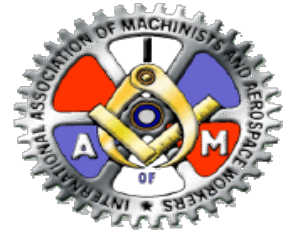




HELPING HANDS



Establecer un tono positivo para las fiestas

Estrategias, ideas y recordatorios suaves para un final de año lleno de alegría

Compilado por CHTGPT5

A medida que nos acercamos a la temporada navideña de 2025, muchos de nosotros pensamos en qué tipo de experiencia queremos crear para nosotros mismos, nuestros seres queridos y nuestras comunidades. Las fiestas pueden traer diversas sensaciones positivas como emoción y nostalgia. Pero también pueden traer emociones difíciles como presión, estrés y complejidad emocional. Este año ofrece la oportunidad de ser intencionado a la hora de crear fiestas que se sientan genuinas y satisfactorias.



Aquí tienes ideas y perspectivas prácticas para ayudarte a cultivar una temporada navideña significativa, energizante y equilibrada en 2025.

Establece intenciones antes de que comience la temporada

En lugar de dejar que el ritmo acelerado de las fiestas te lleve, tómate un momento para definir intencionadamente qué es lo que más te importa este año. Considera preguntas como:

- ¿Qué quiero sentir esta temporada? Por ejemplo: pacífico, conectado, juguetón, descansado, etc.
- ¿Con quién quiero pasar tiempo significativo?
- ¿Qué tradiciones siguen importando para mí y cuáles puedo dejar atrás?

Escribir tus intenciones puede anclar tus decisiones a lo largo de la temporada. Te darás permiso para rechazar lo que te agota e invertir en lo que realmente levanta tu ánimo.

Simplifica donde te ayude

Más no siempre lleva a algo mejor. Una estación más sencilla puede crear más espacio para la alegría.

Aquí tienes algunas formas de simplificar:

- Elige menos eventos pero más significativos para evitar sobre programar.
- Opta por experiencias, consumibles o actividades compartidas en lugar de acumular más objetos.
- Haz que las reuniones sean más colaborativas y menos estresantes delegando responsabilidades, como rotar las tareas de anfitrión.

Cuida el bienestar emocional

Las fiestas pueden despertar grandes emociones como recuerdos cálidos, complicaciones familiares, duelo o ansiedad estacional. Ser proactivo puede marcar una gran diferencia. Prueba estas estrategias:

1. **Honra tus sentimientos.** Si las fiestas se sienten complicadas, es normal. Permítete experimentar tus emociones sin juzgarte.
2. **Crea rutinas de anclaje.** Los paseos matutinos, escribir en un diario, meditar o descansos tranquilos para el té pueden proporcionar estabilidad en medio del ajeteo.
3. **Establece límites.** Puedes decir que no a eventos que te resulten abrumadores o limitar el tiempo en situaciones emocionalmente difíciles.

Las fiestas positivas no se tratan de alegría forzada. Se trata de autenticidad y de cuidar tu paisaje emocional.

Gestiona las finanzas con cuidado y creatividad

El estrés financiero puede apagar la alegría navideña. Con planificación y creatividad, puedes mantener la temporada festiva sin gastar de más. Probar:



- **Establecer un límite de** gasto temprano para regalos, viajes y eventos.
- **Optar por tradiciones más económicas** como una noche de cine, un torneo de juegos, un paseo ligero por el barrio o los aperitivos caseros.
- **Considerando regalos en grupo.** Por ejemplo, un objeto significativo para una familia, en lugar de varios pequeños.
- **Centrándome en regalos personalizados y sinceros.** Una carta escrita o una experiencia compartida suele significar mucho más que una compra cara.

Los límites financieros favorecen la tranquilidad a largo plazo y reducen el estrés postvacacional.

Reflexiones finales

La temporada navideña de 2025 te invita a ser intencionado con la alegría, la conexión, el equilibrio y la autenticidad. Simplificando donde es necesario, fomentando el bienestar emocional, aceptando momentos imperfectos y arraigándose en lo que importa, puedes crear una temporada que se sienta verdaderamente positiva, una que calienta el corazón y prepare el terreno para un comienzo renovado en 2026.

Te deseamos una temporada navideña significativa, alentadora y hermosa

IAM Peer Employee Assistance Program



El corazón y alma del Programa de Asistencia al Empleado del Distrito 141 es el coordinador entre iguales del EAP de la logia local. Estos hombres y mujeres dedicados ofrecen su tiempo personal como voluntarios para ayudar a otros miembros del sindicato y a sus familias que atraviesan dificultades personales. Los coordinadores de pares EAP no realizan diagnósticos ni evaluaciones clínicas; Están formados para hacer una evaluación básica de tu situación y te remiten a un recurso adecuado para una evaluación más detallada. Los coordinadores de pares de EAP harán seguimiento para asegurarse de que has podido acceder a servicios que abordaron la dificultad que experi-

Estrategias inteligentes para gestionar las finanzas navideñas

La temporada navideña está llena de calidez y celebración, pero también puede traer presión financiera si el gasto no se controla. Unas pocas estrategias sencillas pueden ayudarte a mantener el control mientras disfrutas de todo lo que ofrece la temporada.

Empieza estableciendo un presupuesto claro y realista para las fiestas: incluye regalos, viajes, comida, eventos e incluso pequeños extras. Lleva un registro de tus compras sobre la marcha para evitar sorpresas más adelante. Prioriza opciones significativas y económicas, como regalos caseros, experiencias compartidas o intercambios familiares. Estos no solo ahorran dinero, sino que a menudo resultan más reflexivos e inolvidables.

Ten cuidado con las ofertas de temporada. Pueden ofrecer grandes ofertas, pero solo si compras lo que realmente planeaste. Considera usar efectivo o débito para mantener un conocimiento de tus gastos en tiempo real. ¿Organizar reuniones navideñas? Conviértelos en comidas compartidas para reducir costes e incluir a todos en la diversión.

Mira también hacia adelante. Planifica los gastos futuros reservando una pequeña cantidad semanal durante toda la temporada. Y si viajar forma parte de tus