

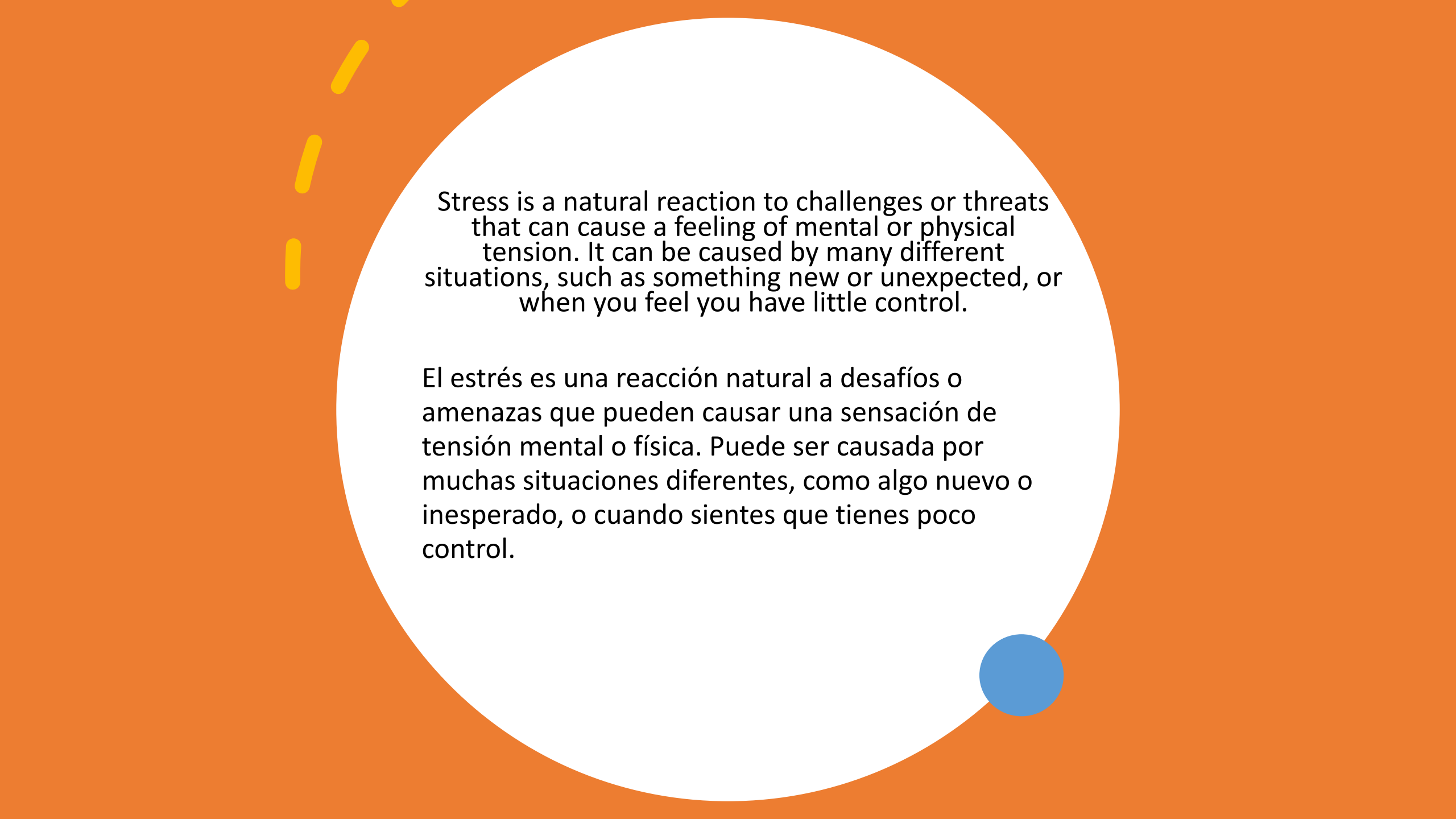


# Managing Stress

# Manejo del estrés

At the holidays

En las vacaciones



Stress is a natural reaction to challenges or threats that can cause a feeling of mental or physical tension. It can be caused by many different situations, such as something new or unexpected, or when you feel you have little control.

El estrés es una reacción natural a desafíos o amenazas que pueden causar una sensación de tensión mental o física. Puede ser causada por muchas situaciones diferentes, como algo nuevo o inesperado, o cuando sientes que tienes poco control.

Holidays can be stressful:

Las vacaciones pueden ser estresantes:

---

Mantener a la familia sana 30%

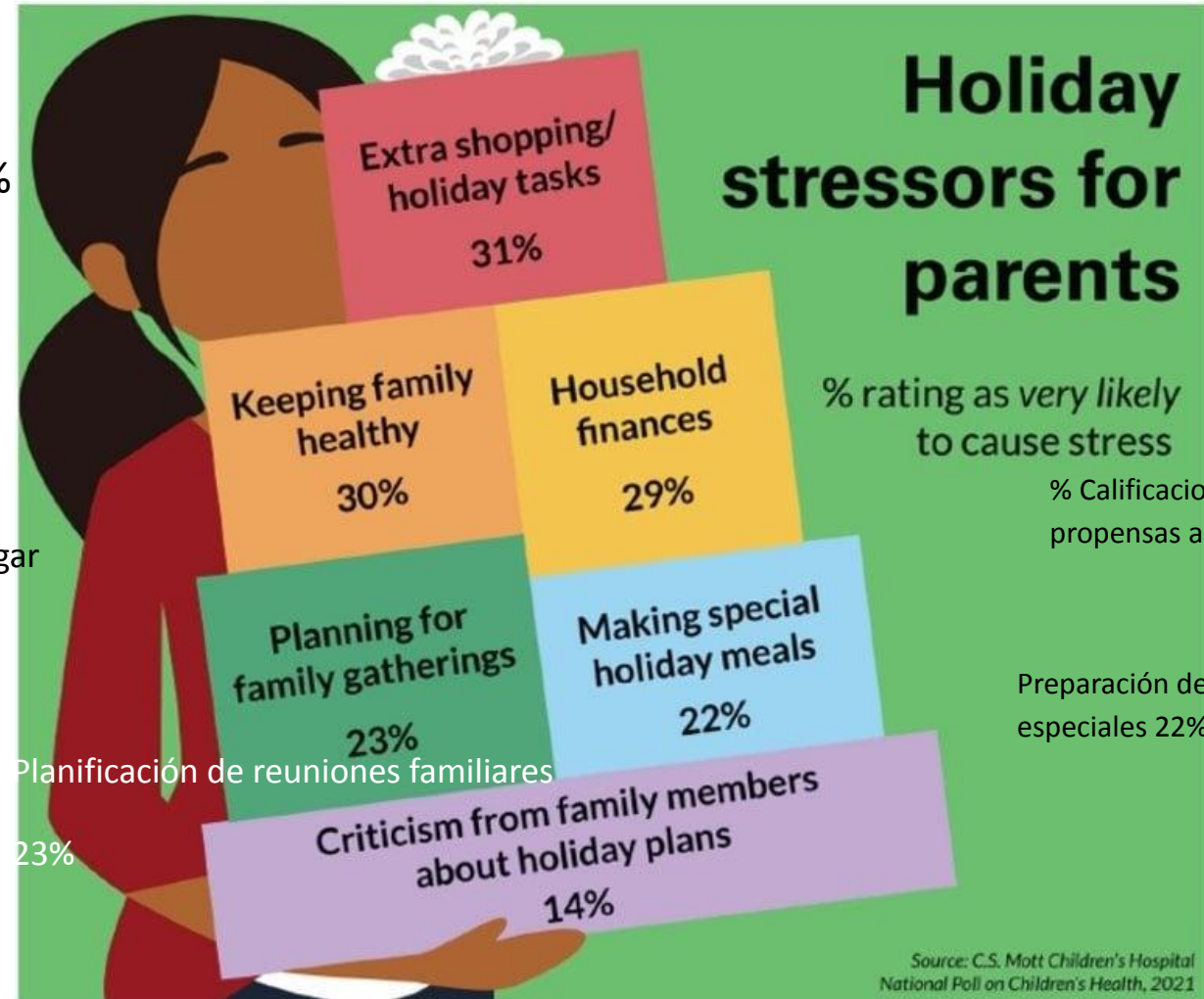
Finanzas del hogar 29%

Planificación de reuniones familiares 23%

23%

Tareas adicionales de compras/vacaciones 31%

## Factores estresantes de las fiestas para los padres



Preparación de comidas festivas especiales 22%

Críticas de los miembros de la familia sobre los planes de vacaciones 14%

# Managing Stress:

## Manejo del estrés:

### 1. Manténgalo espinoso

Haz menos y disfruta más

Establezca un presupuesto para la entrega de regalos

Haz regalos caseros  
Iniciar un intercambio de regalos familiares

### 3. Ocúpate de tu cuidado personal

No te excedas con la comida y el alcohol

Mantén una dieta saludable

Hacer ejercicio, incluso una caminata corta es útil

Hable 10 minutos para un tiempo de silencio cuando sea necesario

Duerme lo suficiente

Está bien decir "no" a las solicitudes

Pide ayuda cuando la necesites

### 5. Enfócate en la bondad y la gratitud

Disfruta del tiempo con amigos y familiares

Elige tus batallas cuando las tensiones sean altas.

Dona dinero o tiempo a organizaciones benéficas

Practica la aceptación, el perdón y la gratitud.

## 5 Consejos

Para manejar el estrés de las fiestas

### 5 Tips To Manage Holiday Stress

- 1 Keep It Simple**
  - Do Less and Enjoy More
  - Establish a Budget for Gift Giving
  - Make Homemade Gifts
  - Start a Family Gift Exchange
- 2 Forget About Perfection**
  - Stick to Your Daily Routine as Much as Possible
  - Plan Ahead
  - Make Lists of Tasks and Errands
  - Prioritize What You Want to Accomplish
  - Keep Old Holiday Traditions That You Enjoy
  - Add New Holiday Traditions to the Old Ones
  - Slow Down and Enjoy the Season
  - Don't Fret If You Can't Do It All!
- 3 Attend to Your Self-Care**
  - Don't Overindulge on Food and Alcohol
  - Maintain a Healthy Diet
  - Exercise - Even a Short Walk is Helpful
  - Take 10 Minutes for Quiet Time When Needed
  - Get Enough Sleep
  - It's Okay to Say "No" to Requests
  - Ask for Help When You Need It
- 4 Acknowledge Emotions & Feelings**
  - Holiday Time Can Make You Happy
  - Holiday Time Can Make You Sad
  - Holiday Time Can Bring Frustration
  - Holiday Time Can Be Lonely
  - Ride the Wave of Holiday Emotions
  - Reach Out To Friends, Family, or a Counselor For Support
  - ALL EMOTIONS ARE VALID
- 5 Focus on Kindness and Gratitude**
  - Enjoy Time With Family and Friends
  - Pick Your Battles When Tensions Are High
  - Donate Money or Time to Charity
  - Practice Acceptance, Forgiveness, & Gratitude

JanieMcMahan.com

### 2. Olvídate de la perfección

Cíñete a tu rutina diaria tanto como sea posible

Planifique con anticipación

Hacer listas de tareas y recados

Prioriza lo que quieres lograr

Conserva las viejas tradiciones navideñas que disfrutas

Añade nuevas tradiciones holiday a las antiguas

Reduzca la velocidad y disfrute de la temporada

No te preocupes si no puedes hacerlo todo

### 4 Reconocer las emociones y los sentimientos

Las vacaciones pueden hacerte feliz

Las vacaciones pueden ponerte triste

Las vacaciones pueden traer frustración

Las vacaciones pueden ser solitarias

Súbete a la ola de las emociones navideñas

Comunícate con amigos, familiares o un consejero para obtener apoyo

Todas las emociones son válidas



# Coping Skills For Kids



Reading



Breathing exercises



Label the feeling



Positive self-talk



Playing a game



Yoga

Artwork



Estrategias:

Lectura

Jugando a un juego

Ejercicios de respiración

Etiqueta el sentimiento

Arte

Diálogo interno positivo

Coping strategies:



Resources:

Recursos:

- United Community Ministries:  
Ministerios de la Comunidad Unida  
703.768.7106
- CSP (Coordinated Service Planning) Fairfax County:

CSP (Planificación Coordinada de Servicios) Condado de Fairfax

703-222-0880

Monday -Friday, 8 a.m. to 4:30 p.m

Lunes – Viernes 8am to 4:30pm

Asistencia multilingüe

- School Social Worker: Joanna Ahlering  
Trabajador Social Escolar: Joanna Ahlering  
703-660-2956
  - Family Liaison: Marilyn Wilson  
Enlace familiar: Marilyn Wilson  
703-660-2944
- 