

# BIENESTAR EN CRECIMIENTO



## Minuto de Salud Mental Cómo afrontar el estrés navideño

Aunque suele ser una época alegre, la temporada navideña también puede traer consigo una ola de estrés y ansiedad. Con las obligaciones sociales, las presiones financieras y el deseo de crear recuerdos perfectos, es fácil sentirse abrumado.

¡El Minuto de Salud Mental de este mes te ofrece consejos prácticos para manejar el estrés y la ansiedad y así poder disfrutar de la temporada!

Es completamente normal sentir estrés durante las fiestas. Al reconocer tus emociones y tomar pequeñas medidas para cuidarte, puedes crear una temporada más tranquila y pacífica.



## Vive bien, trabaja bien

¡La edición de diciembre de Vive Bien, Trabaja Bien está aquí para ayudarte a prevenir el agotamiento durante las fiestas, disfrutar con atención plena y animarte a conocer tu historial médico familiar!

## Concienciación mensual nacional

Diciembre es el Mes Nacional de la Concienciación sobre la Seguridad de los Juguetes y Regalos. Antes de regalar algo, tómate un tiempo para pensar en su seguridad. Comprueba las etiquetas para conocer las edades recomendadas; evita los juguetes con piezas pequeñas que puedan causar lesiones, ser ingeridas o provocar ceguera; y asegúrate de que los juguetes estén etiquetados como no tóxicos. Además, si vas a regalar material deportivo o similar, es importante incluir también equipo de protección, como cascos y rodilleras.