



Notas de EAP

Logre que sus Fiestas de Fin de Año sean menos estresantes

Abra la puerta:

En vez de dividir su tiempo entre múltiples familias, invítelos a un gran evento. Inclusive puede pedir que cada quien traiga comida para compartir con los demás, de tal forma que usted no tenga que hacer todo el trabajo. Invite amigos o compañeros de trabajo que no puedan estar con sus seres queridos para las fiestas de fin de año.

Pruebe nuevas recetas:

Sorprenda a todos con un nuevo platillo. ¡Invente su propia obra de arte y diviértase! Comparta recetas con amigos y familiares, o busque en la Internet y déle un toque especial a un platillo favorito. Visite estos sitios de Internet y añada lo inesperado a su próxima fiesta. www.myrecipes.com o www.allrecipes.com.

Rompa la rutina:

No tema hacer algo nuevo para las festividades este año. Si generalmente viaja todos los años, considere quedarse en casa. Si gusta tomar un viaje en coche, visite amigos y familiares que vivan fuera de la ciudad. O pruebe cenar fuera para su fiesta de fin de año. Inicie una nueva tradición tomando la oportunidad de hacer de sus fiestas una ocasión especial a su manera.

Viajando:

Empaque todos los artículos que necesite en una bolsa: música o libros en disco compacto para escucharlos, reproductor de DVD y películas de su gusto durante el viaje en automóvil y mientras esté fuera de casa, pañuelos desechables y pañitos húmedos para limpiarse, mantas y almohadas para los pasajeros del asiento trasero, juegos y libros para hacer que el tiempo se pase rápido y meriendas para evitar las paradas en restaurantes de comida rápida por el camino.

Saludos Navideños:

¿Gasta usted mucho dinero en tarjetas navideñas y estampillas todos los años? Pruebe enviar sus saludos por medio de correo electrónico este año. Incluya fotos, cuentos y datos interesantes del 2007 para mantener informados a sus amigos y familiares. O ahorre dinero en estampillas enviando postales. Cuando sea posible, entregue en persona las tarjetas y alimentos horneados a las personas que vivan cerca de usted. Es un regalo hacer visitas en persona.

Compra de regalos:

Si no le atrae ir de compras o le estresa el gentío, hay otras maneras de encontrar los regalos perfectos para sus seres queridos. Haga algo con sus propias manos, como por ejemplo un álbum de fotos personalizado con fotos seleccionadas por usted. O compre en las ventas de la Internet y busque ofertas en los cargos de envío. Sus regalos pueden ser enviados a su casa u oficina evitando los centros comerciales llenos de gente. ¡Mejor aún, envíe los regalos directamente desde la Internet!

Busque apoyo:

Best Care EAP está listo para ofrecerle formas de lidiar con los asuntos de estrés, la familia y el trabajo, y para ayudarle a disfrutar de las fiestas venideras. Usted y sus dependientes están cubiertos por su beneficio de EAP. Contáctenos hoy al 402-354-8000 ó 800-666-8606 para hablar confidencialmente con un consejero calificado.

Best Care
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM
