



Disfrute la temporada

Plenamente consciente en estas fiestas

Las fiestas pueden ser un período maravilloso. Sin embargo, también pueden resultar un poco abrumadoras. Afortunadamente, hay algunas medidas que puede tomar para mantener la atención y el bienestar durante toda la temporada.

¿EN QUÉ CONSISTE LA CONCIENCIA PLENA?

La técnica de conciencia plena consiste en prestar atención, deliberadamente, a todo lo que sucede en el presente. Implica estar consciente y mantener una mente abierta y curiosa.

Celebre la serenidad

Pruebe estos consejos para lograr mayor paz mental.



PLANIFIQUE Y PREPÁRESE

Defina un presupuesto

No se estrese con los gastos durante las fiestas. Defina un presupuesto realista y respételo.

Lávese las manos

Es posible que esté en contacto con más personas y expuesto a más gérmenes. Higienice todo para quedarse tranquilo.

Deshágase de los dispositivos electrónicos

Desconéctese del trabajo y de las redes sociales. Esté totalmente presente en compañía de las personas con las que comparte su tiempo.



CUÍDESE

Aliméntese conscientemente

Preste atención a lo que hay en su plato. Mastique despacio y tómese el tiempo para disfrutar cada bocado.

Duerma el tiempo necesario

El estrés y la fatiga pueden hacerlo comer compulsivamente. Intente dormir un mínimo de siete horas por noche.

Haga ejercicio con regularidad

Mantenerse en actividad puede ayudarlo a controlar el estrés y quemar calorías.

Ponga en práctica la gratitud

El acto de agradecer lo hará sentirse más feliz y mejorará su sensación de bienestar.

**Si las fiestas lo estresan, no es el único al que le sucede esto.
No tema buscar apoyo.**

“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).

La información proporcionada por los programas de salud y bienestar de Aetna® es de referencia general. No está destinada a reemplazar el cuidado o el consejo de su médico u otro profesional de salud. Si tiene necesidades específicas de cuidado de salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Consulte **Aetna.com** para obtener más información sobre los planes de Aetna.

Aetna.com

©2021 Aetna Inc.
45.03.932.2 (12/21)

