

Gocen las fiestas como si estuvieran en un crucero

Con frecuencia, la temporada de las fiestas de fin de año es cuando estamos más ocupados. ¡Tómelo con calma y páselo bien!

- Recuerde a los niños que el precio de un regalo no determina su importancia. Los amigos y familiares aprecian golosinas caseras o regalos hechos a mano.
- Revise en su comunidad si hay actividades gratis o a bajo costo para la familia.
- Haga un presupuesto para los gastos de las fiestas de fin de año. Piense en lo que puede gastar en regalos, decoraciones y viajes.
- Ayude a un vecino o familiar. Dígales a los niños que ayudar y compartir son partes importantes de las fiestas de fin de año.
- Busque más tiempo para relajarse y reflexionar.

Cuando se sienta abrumado, tómese un descanso y pruebe uno de los siguientes:

- Respire profundo y cuente hasta 20
- Salga a caminar
- Llame a un amigo
- Ría

