

# HOW TO BE THANKFUL THIS THANKSGIVING



The holidays are a time to share in joy with loved ones, celebrate traditions and create new memories. However, emotional stress or the stress associated with this time of year may reduce your desire to celebrate. The following tips may help you prepare for and enjoy the holiday season and be thankful on this Thanksgiving Day:

- Plan - but not too much. Although it is important to prepare for the holiday season, you should try not to let the planning consume most or all aspects of your life, which could negatively impact your feelings towards the holidays. Putting things in perspective will prevent you from being let down if the celebrations you host or attend don't match your prior expectations.
- Share the work. If you are hosting a holiday celebration or have people coming over for a meal, accept help offered by your guests. Whether they want to bring a dish, or they volunteer to assist you with the preparations before or the cleaning afterwards, accepting the extra help may alleviate some of your stress.
- Start new traditions. There are no written rules for holiday celebrations. Traditionally, most people will enjoy a turkey on Thanksgiving, but that does not mean that your guests wouldn't be willing to enjoy Chinese or another ethnic meal instead. Asking your guests what they would like to eat may help you reduce the stress of keeping up with traditions. Preparing different options allows you the opportunity to start new traditions on your own.
- Travel wisely. If you are traveling during the holidays, you may want to choose your travel date up to two days before the holiday to avoid airport or highway crowds. For example, flying home several days before Thanksgiving may help.



## WANT MORE INFORMATION?

1. Visit our website:  
[www.lifessolutionseap.com](http://www.lifessolutionseap.com)
2. In the **Member Login** box enter password: **ADPTLS**
3. Click on the **SIGN IN** button
4. On the **Home Page**, click **Emotional Wellbeing** and select **Stress, Stress-Free Holidays**

### Articles:

- 12 Ways to Keep the Holidays Stress-Free
- A Guide to Holiday Survival
- Help for Holiday Blues

### Videos:

- Happiness Expert Offers Tips on Destressing Your Life
- Avoiding Headaches Before and After the Holidays

### Additional Resources:

- [National Mental Health Association \(NMHA\)](#)
- [National Institute of Mental Health \(NIMH\)](#)

# HOW TO BE THANKFUL THIS THANKSGIVING

- All in the family- Some families may experience stress due to ongoing conflicts, family structure or the recent passing of a family member or close friend. The holidays are a time to spend with those closest to you. However, if there is conflict, it can make the time spent together difficult. When it comes to these conflicts, it is important to remember that your time together is most likely limited, which makes it easier to cope. When gathering, and missing a loved one who has passed, reminisce and share memories, as a way of coping.
- If you are alone- Many spend their holidays alone or away from family. If you think you may be alone this holiday season, you might consider celebrating occasions with new friends or volunteering at a hospital, a senior citizens home, or soup kitchen. In many cases, friends become family, and volunteering your time will help keep you busy while doing something worthwhile in your community.
- Exercise away your stress. Exercise has many well-known benefits for your health by acting as a physical outlet for emotional stress. If you feel better about yourself, you may be able to cope with the stresses of the holidays. However, it is important to note that, as with any other activity, you may need to plan ahead for exercising. By making a realistic plan that you can stick to, your stress reliever will not become a new source of stress.

If you are looking for different ways to enjoy a less stressful holiday season, access Life's Solutions Educational Portal for more information on managing stress. Under the **Emotional Wellbeing** tab, select **Stress**, and click **Stress-free Holidays**. You may also want to try our **Recipe of the Month**, participate in our **Weekly Poll**, and read our **Stress Tip**. **Email us** your suggestions and ideas. We are here to help you!

Wellness Library Health Ink and Vitality Communications ©2014

#### Information Disclaimer

Resources are provided for informational purposes only. It is not intended to represent financial, medical or psychological advice and should not be construed as such. Life's Solutions and their affiliates do not endorse any of the resources listed and are not to be held financially liable for any expenses incurred by the member for the use of the resources stated above. Users are advised to independently research and evaluate the named resources and make choices based on their own needs and preferences.



## WANT MORE INFORMATION?

1. Visit our website:  
[www.lifessolutionseap.com](http://www.lifessolutionseap.com)
2. In the **Member Login** box enter password: **ADPTLS**
3. Click on the **SIGN IN** button
4. On the **Home Page**, click **Emotional Wellbeing** and select **Stress, Stress-Free Holidays**

#### Articles:

- 12 Ways to Keep the Holidays Stress-Free
- A Guide to Holiday Survival
- Help for Holiday Blues

#### Videos:

- Happiness Expert Offers Tips on Destressing Your Life
- Avoiding Headaches Before and After the Holidays

#### Additional Resources:

- [National Mental Health Association \(NMHA\)](#)
- [National Institute of Mental Health \(NIMH\)](#)

# CONSEJOS PARA ESTAR AGRADECIDO ESTE DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS



La temporada festiva un tiempo para compartir en alegría con seres queridos, celebrar tradiciones y crear nuevas memorias. Sin embargo, el estrés emocional o el estrés asociado con esta época del año puede disminuir su deseo de celebrar. Los siguientes consejos le pueden ayudar a disfrutar y prepararse para la temporada, así como a estar agradecido este día de Acción de Gracias:

- Planifique - pero no demasiado. Aún cuando es importante prepararse para las festividades, debe tratar de evitar que la planificación consuma varios o todos los aspectos de su vida, ya que podría afectar negativamente sus sentimientos hacia la época. El poner las cosas en perspectiva le previene decepciones que resultan cuando las fiestas que organiza -o atiende- no alcanzan sus expectativas.
- Comparte el trabajo. Si está organizando una celebración navideña o tiene invitados para una comida, acepte la ayuda ofrecida. Ya sea que ellos desean traer un plato, o que se ofrezcan como voluntarios para asistir en la preparación, o limpieza, aceptar la ayuda extra puede aliviar parte de su estrés.
- Inicie nuevas tradiciones. No hay reglas escritas para la celebración de las festividades. Tradicionalmente, muchas personas disfrutaban de un pavo en Acción de Gracias. Sin embargo, eso no significa que sus invitados no estarían dispuestos a disfrutar una comida china o alguna otra comida étnica. Preguntarle a sus invitados que les gustaría comer le puede ayudar a reducir el estrés de continuar las tradiciones. Preparar diferentes opciones le brinda la oportunidad de comenzar nuevas tradiciones.
- Viaje con prudencia- Si va a viajar durante esta época, puede escoger su fecha de viaje hasta dos días antes de la festividad para evitar aeropuertos y carreteras muy concurridos. Por ejemplo, viajar días antes de Acción de Gracias puede ayudar.



## ¿DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

1. Visite nuestra página de internet [www.lifessolutionseap.com](http://www.lifessolutionseap.com)
2. En la casilla de "Member Login" ingrese la contraseña: **ADPTLS**
3. Haga clic en el botón "SIGN IN".
4. En la **página de inicio** bajo la categoría de "Emotional Wellbeing" seleccione "Stress" y "Stress-Free Holidays"

### Artículos:

- 12 Ways to Keep the Holidays Stress-Free
- A Guide to Holiday Survival
- Help for Holiday Blues

### Videos:

- Happiness Expert Offers Tips on Destressing Your Life
- Avoiding Headaches Before and After the Holidays

### Recursos adicionales:

- [National Mental Health Association \(NMHA\)](http://www.nmha.org)
- [National Institute of Mental Health \(NIMH\)](http://www.nimh.nih.gov)

# CONSEJOS PARA ESTAR AGRADECIDO ESTE DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

- Todo en la familia- Algunas familias experimentan estrés debido a conflictos existentes, su estructura familiar o el fallecimiento reciente de un miembro o amigo cercano. La época festiva es un tiempo para compartir con aquellos más cercanos a ti. Sin embargo, si existe algún conflicto, el tiempo juntos puede ser difícil. Cuando se trata de conflictos es importante recordar que el tiempo juntos puede ser limitado, lo que hace más fácil lidiar con la situación. En las reuniones, y cuando se extraña un ser querido que ha fallecido, compartir y recordar momentos es una manera de lidiar con la situación.
- Si está solo(a). Muchos pasan las festividades solos(as), o lejos de la familia. Si crees que estarás solo(a) en esta época, puedes considerar celebrar las festividades con nuevas amistades, o servir como voluntario en un hospital, un hogar de ancianos o un comedor de beneficencia. En muchos casos, los amigos se convierten en familia y el servicio voluntario lo mantiene ocupado y haciendo algo que vale la pena en su comunidad.
- Ejercite el estrés fuera de su vida. Los ejercicios tienen muchos beneficios conocidos para la salud al actuar como un canalizador del estrés emocional. Si te sientes mejor contigo mismo puedes lidiar con el estrés de la temporada. Sin embargo, es importante notar que, al igual que con cualquier otra actividad, va a necesitar planificar para ejercitarse. Al crear un plan realista y el cual pueda cumplir, su calmante para el estrés no se convertirá en una fuente del mismo.

Si está buscando distintas maneras de disfrutar las festividades de una forma menos estresante, acceda al portal de Life's Solutions para más información sobre como manejar el estrés. En la categoría de **"Emotional Wellbeing"**, seleccione **"Stress"** y **"Stress-free Holidays"**. También puede tratar nuestra **"Recipe of the Month"**, participar en nuestro **"Weekly Poll"** y leer nuestro **"Stress Tip"**. Escríbanos sus sugerencias e ideas. ¡Estamos aquí para ayudarle!

Wellness Library Health Ink and Vitality Communications ©2014

#### Exención de Responsabilidad

No se pretende que la información proveída se interprete como ningún tipo de asesoría financiera, médica o psicológica, es sólo con carácter informativo y se debe tomar como tal. Life's Solutions y sus afiliados no patrocinan ninguno de los recursos mencionados, además no serán responsables económicamente por ningún gasto en el que el miembro incurra por el uso de los medios antes enunciados. Se aconseja a los usuarios que investiguen y evalúen de forma independiente los recursos proveídos y elijan basándose en sus necesidades y preferencias.



## ¿DESEA OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

1. Visite nuestra página de internet [www.lifessolutionseap.com](http://www.lifessolutionseap.com)
2. En la casilla de **"Member Login"** ingrese la contraseña: **ADPTLS**
3. Haga clic en el botón **"SIGN IN"**.
4. En la **página de inicio** bajo la categoría de **"Emotional Wellbeing"** seleccione **"Stress"** y **"Stress-Free Holidays"**

#### Artículos:

- 12 Ways to Keep the Holidays Stress-Free
- A Guide to Holiday Survival
- Help for Holiday Blues

#### Videos:

- Happiness Expert Offers Tips on Destressing Your Life
- Avoiding Headaches Before and After the Holidays

#### Recursos adicionales:

- [National Mental Health Association \(NMHA\)](http://www.nmha.org)
- [National Institute of Mental Health \(NIMH\)](http://www.nimh.nih.gov)