

Mantener las festividades *felices y saludables*

Haga de esta temporada una época feliz y saludable regalándose el mejor obsequio de todos: paz mental.

Reduzca el estrés de las fiestas cuidándose, equilibrando su vida laboral y personal y permitiéndose relajarse y disfrutar de la temporada con sus seres queridos y amigos. Su programa GuidanceResources® puede ayudar durante las fiestas y el año que viene. Hable con nosotros para:



Asesoramiento confidencial

Las presiones laborales, los problemas familiares y el recuerdo de un ser querido fallecido pueden resultar especialmente difíciles durante las festividades. La terapia gratuita puede ayudarlo a afrontar la tristeza de la época festiva, las relaciones y cualquier otro problema personal que pueda tener, incluyendo: **reducir o controlar el estrés de las festividades, afrontar la depresión y la soledad estacionales, los conflictos de pareja o maritales, el duelo y la pérdida y mantenerse a salvo mientras se celebra la temporada.**

Soluciones para el trabajo y la vida personal

¿Busca el regalo perfecto pero no sabe dónde encontrarlo? ¿Está planeando una gran celebración? ¿Quiere escapar del frío a un clima más soleado? No busque más, nuestros especialistas en conciliación laboral y familiar se encargarán de la investigación por usted, ofreciéndole recomendaciones de calidad y recursos personalizados para toda su lista de quehaceres festivos: **búsqueda de regalos o decoración para el hogar, ideas para comidas festivas o servicios de catering, organizaciones de apoyo y benéficas locales y asistencia con el transporte.**

Orientación financiera

Todos los regalos, decoraciones y demás gastos pueden desequilibrar su presupuesto. Para evitar los problemas financieros de esta época del año o para tener un mejor control de sus finanzas, hable por teléfono con nuestros expertos financieros sobre: **gestionar las tarjetas de crédito y otras deudas, la planificación patrimonial, ahorrar un fondo para imprevistos, comprender los planes de jubilación o elaborar un presupuesto para las vacaciones.**

Herramientas digitales para el bienestar y la salud mental

Todos los excesos y el estrés de la temporada pueden afectar su salud. El sitio web de su programa, guidanceresources.com, y la aplicación, GuidanceNowSM, ofrecen herramientas, recursos y orientación gratuitos para que se mantenga sano y feliz durante toda la temporada alta. Inicie sesión con la identificación web de su organización para: **su herramienta personal Assess Me (evaluarme, en español) y planes de bienestar individualizados, recetas, guías y sugerencias para comidas festivas deliciosas y saludables, guías y capacitaciones a pedido para manejar el estrés de las festividades, herramientas para mejorar el estado de ánimo y relajarse durante las fiestas y mucho más.**



Para obtener más consejos sobre cómo mantener unas fiestas saludables y felices en el trabajo y en casa, consulte el Kit de [Recursos para las Festividades](#) en línea.



Asistencia
en vivo

Llame al:
Aplicación: GuidanceNowSM
Identificación web:
En línea: guidanceresources.com

TRS: marque 711



Escanee para obtener
más recursos

