Combata la depresión esta temporada, las compras, los gastos, el tránsito, la abundancia de festejos e incluso la soledad pueden causar estrés o depresión. Esté atento a las señales de estrés y ofrezca o reciba apoyo para sobrevellarlos.

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Aislarse de su familia o amigos
- Tener poca energía o estar sin energía
- Gritar o pelear con familiares y amigos

Escoja el juguete adecuado, para casi todos los niños, diciembre es sinónimo de juguetes. Le corresponde a los adultos comprar juguetes seguros.

- Asegúrese de comprar un juguete acorde a la edad.
- Si es menor de ocho años evite comprar juguetes con puntas filosas o que disparen objetos.
- Si tiene hijos de distintas edades, separe sus juguetes para que su hijo pequeño no tenga acceso a juguetes que no son aptos para su edad.

Busque un trabajo temporal, dicen que en esta temporada uno siempre debe pensar en los demás, pero considere regalarse un día para poner algunos asuntos en orden. Si usted está desempleado o desea cambiar de trabajo aproveche este día para actualizar su currículum e incluso tomar un trabajo temporal ya que puede darle un ingreso adicional o, convertirse en empleo fijo.

Celebre sin impactar su bolsillo, cada año cuando se acercan las fiestas surgen expectativas de comprar regalos y la posibilidad de gastar por encima del presupuesto familiar. Los expertos sugieren que no se deje estresar por las fiestas y aconsejan preparar a su familia para aceptar la realidad que viven, disfrutando y celebrando con regalos no convencionales.

Dé un regalo que no tiene precio, en estas fiestas recuerde que no es necesario que un regalo venga envuelto en papel. De hecho, uno de los regalos más valiosos que usted puede dar es el de su tiempo. Considere servir como voluntario en algún proyecto de la comunidad.

Decore su casa a prueba de incendios, muchas familias decoran sus casas durante las fiestas de acuerdo a sus tradiciones. Cada año los incendios causados por decoraciones festivas dejan cientos de muertos y heridos, así como daños materiales. Eso no quiere decir que no debe poner un arbolito, luces o velas, pero siga las recomendaciones; además sea cuidadoso de no dejar chimeneas, calentadores, estufas, o velas encendidas sin el apropiado cuidado.

Cocine con cariño y precaución, la época de fiestas es para muchos la oportunidad perfecta para comer sus platos favoritos, incluyendo antojos y exquisiteces de su país de origen. Recuerde estos simples pasos: lávese frecuentemente las manos y las superficies donde cocina-prevenir la contaminación de alimentos, cocine los alimentos a las temperaturas adecuadas y refrigere lo que sobre.

Coma saludable y manténgase en movimiento, coma muchas frutas y verduras. Limite el tamaño de sus porciones y comida alta en grasa y azúcares. Este activo por lo menos 2 horas ½ a la semana y ayude a que los niños y jóvenes hagan ejercicio por lo menos una hora al día.

Haga una cita con su doctor, para saber que exámenes necesita y cuando necesita hacérselos. Tenga sus vacunas al día, estas ayudan a prevenir enfermedades y salvar vidas.

No tome y maneje, deje que otros manejen si usted está tomando.