



Puede hacerle frente así:

Aunque nuestra expectativa sea tener un estilo de vida relajado durante el verano, y la temporada definitivamente tiene sus ventajas, el verano puede traer su porción de estrés inesperado:

Los niños siempre están presentes Para los padres, la llegada de la temporada del verano equivale a tres meses fuera de la escuela. Mantener la casa limpia, llevar a los niños a sus actividades de verano, evitar peleas excesivas entre hermanos aburridos y, para los padres que trabajan, encontrar a alguien que cuide de los niños, son solo unos cuantos problemas por resolver.

Expectativas de vacaciones Aunque las vacaciones son importantes para su salud y felicidad, éstas generalmente traen consigo estrés adicional inesperado. La planificación y ejecución, la posible presión económica y el cambio en torno a su carga de trabajo en su lugar de empleo, son solo algunos de los factores de estrés logístico (junto con detener el correo, conseguir a alguien que cuide de su mascota, alguien más que venga a regar las plantas y la lista sigue por ahí).

Cubriendo a los compañeros de trabajo Si usted no se va de vacaciones, igualmente puede sufrir el estrés creado por las vacaciones de sus compañeros de trabajo. Con un número significativo de personas en un lugar de trabajo determinado que toman tiempo libre, las operaciones regulares de la oficina se pueden alterar.

¿Demasiada diversión? El verano puede traer mucha emoción, oportunidades sociales y altas expectativas. Con las horas extra en el día, la gente tiende a meter más actividades en su semana. Aunque esto puede traer mucha diversión, también puede crear un horario más apretado y por consiguiente causar más estrés.

Vestidos de baño, calor y mosquitos ¡ay, ay, ay!

Estas son solo algunas de las fuentes de estrés del verano. Otras incluyen: la incomodidad física de un clima más caluroso (estrés económico por los gastos de refrigeración); las moscas, los mosquitos y otras plagas que vienen con el clima; y hasta el estrés de encontrar ropa que ponga la piel al descubierto y que sea cómoda y favorecedora a la vez.

Muchos de los factores de estrés del verano se sufren a la vez, por eso es importante tomar las medidas necesarias para salvaguardar su salud mental:

- **Tome un descanso del estrés** El cuerpo está diseñado para manejar ráfagas cortas de estrés, pero cuando el estrés es prolongado y repetitivo, puede llevar al estrés crónico.
- **¿Cuándo necesita tomar un descanso?** Si se siente abrumado(a), ¡es hora de tomarlo!
- **Opciones para tomar un descanso.** Un descanso puede ser largo o corto.
 - **Vacaciones**-no deje de usar sus horas de vacaciones, el tiempo de PTO existe por algo. Descanse y no tema "tomar un descanso de verdad."
 - **Vacaciones en casa**-¿no tiene forma de tomar un viaje a algún sitio? ¡Está bien! **El descanso** y disfrutar de su casa también es genial. Apague su teléfono, olvídense de su trabajo y lea un libro.
 - **"Playcation"**-quedarse en casa y **"divertirse."** Páselo con sus hijos o vaya a almorzar a su sitio favorito. Si hacer una limpieza exhaustiva es su idea de divertirse, ¡entonces, hágalo!
 - **Descansos cortos**-Vea una película, tome una caminata o haga una sesión de meditación de 5 minutos, lo que sea que usted crea que le funcionará.

¿Acaso el estrés de verano se le está acercando furtivamente? Best Care EAP le puede ayudar. Llame hoy. Un consejero profesional está disponible sin costo alguno para usted. Para hacer una cita confidencial, llame al (402) 354-8000 o (800) 801-4182.

