

# 10 consejos para las fiestas

## Combata la depresión de esta temporada

Si usted es una de esas personas que no disfruta de las fiestas, sepa que no está solo. Las compras, los gastos, el tránsito, la abundancia de festejos e incluso la soledad pueden causar estrés o depresión. Existen técnicas muy efectivas para contrarrestar el desaliento que sufren algunas personas en esta época del año. Seguir estas recomendaciones puede ayudarlo a sobrellevar los factores estresantes de esta temporada. Y no se preocupe, pronto comenzará un año con nuevas perspectivas.



## Escoja el juguete adecuado

Para casi todos los niños, diciembre es sinónimo de juguetes. Los mensajes comerciales, las vitrinas de las tiendas y los catálogos por correo intentan convencer a los niños de que su producto es el más divertido y novedoso, y que sin él no pueden vivir. Le corresponde a los adultos no dejarse influenciar por las exigencias infantiles y evaluar las características de seguridad que tiene cada juguete. Esto incluye determinar que los juguetes sean apropiados para la edad y las destrezas del niño.

## Busque un trabajo temporal

Dicen que en esta temporada uno siempre debe pensar en los demás, pero considere regalarse un día propio para poner algunos asuntos en orden. Si usted está desempleado o desea cambiar de trabajo aproveche este día para actualizar su currículum y conocer la variedad de opciones laborales disponibles. Incluso puede contemplar tomar un trabajo temporal, pues en esta época se abren numerosas posiciones que le pueden dar un ingreso adicional o posteriormente convertirse en empleos fijos.



## Celebre sin impactar su bolsillo

Cada año cuando se acercan las fiestas surgen las expectativas de comprar regalos y la posibilidad de gastar por encima del presupuesto familiar. Esta situación es dura para cualquier padre, pero más aún para quienes han hecho milagros durante todo el año para superar la crisis. Los expertos sugieren que no se deje estresar por las fiestas y aconsejan preparar a su familia a aceptar la realidad que viven, disfrutando y celebrando con regalos no convencionales.

## Festeje dándole una mano al medio ambiente

Este año haga lo posible para que el paso de las fiestas llene su memoria y no el tacho de basura. Grandes cantidades de papeles, cintas, ornamentos, tarjetas, cajas de embalaje y árboles son desechados después de estas fechas. Esto constituye un gasto para usted así como un desgaste ecológico. Sin perder el espíritu festivo, usted puede tomar medidas simples de reciclaje y reutilización de materiales que le permitirán reducir el desperdicio.





6

## Vaya de compras por Internet

Con un clic del mouse uno puede ahorrarse mucho tiempo en las compras de esta temporada. La oferta por Internet es tan amplia que le permite no solo encontrar productos muy variados sino encargar antojos de su país de origen. Ante tantas tentaciones muchos compradores cibernéticos se dejan llevar por el impulso y exceden su presupuesto. Por esa razón conviene seguir ciertas sugerencias muy útiles para tomar control de sus compras y de su mouse.

## Dé un regalo que no tiene precio

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. Ya sea leerle a un niño, apoyar un banco de comida o en la recolección de ropa usada, sus acciones pueden tener un gran impacto positivo en la vida de otros que se extienda más allá de estos días festivos.



7



8

## Decore su casa a prueba de incendios

Muchas familias decoran sus casas durante las fiestas de acuerdo a sus tradiciones. Este puede ser considerado uno de los aspectos más pintorescos de la temporada, pero también uno de los más peligrosos. 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 si lo hace siga estas recomendaciones para proteger su hogar y a sus seres queridos.

## Vuele por los aeropuertos

Viajar durante las fiestas no tiene que ser una experiencia desagradable. No se preocupe si usted necesita volar media hora para pasar las fiestas con amigos o 12 horas para regresar a su país de origen, todo tiempo es bien invertido cuando se disfruta en buena compañía. Aunque las filas son más largas y los pasajeros van más cargados, usted puede poner en uso algunas recomendaciones prácticas que lo ayudarán a empacar y preparar sus documentos para pasar más rápido por los controles de seguridad.



9



10

## 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. Y no hay nada más especial que las recetas familiares heredadas de generación a generación. Sin embargo, el paso del tiempo puede haberle restado exactitud a los ingredientes o las proporciones. Por eso es importante que tome ciertas precauciones, sobre todo al preparar platos con algún tipo de ave o carne, ya que requieren cuidados específicos para su manejo y completa cocción.