

## DESCANSO DE LOS DÍAS FESTIVOS

POR AMELIA MEIGS, MS, ATC

VOLUMEN 8 | NUMERO 48 | ARCHIVO

Como atleta industrial, la temporada navideña puede ser una de las más ocupadas del año. Es posible que su trabajo se esté acelerando para satisfacer una mayor demanda. Puede haber momentos alegres con familiares y amigos y también momentos difíciles de pérdida, angustia o expectativas no coincidentes. De hecho, el **45% de los estadounidenses** dicen que preferirían saltarse las vacaciones de invierno debido al estrés de no tener suficiente tiempo y dinero. Es posible que se sienta abrumado por encontrar el tiempo para hacer todo lo que le gustaría hacer esta temporada.



### CELEBRANDO SOLO

Incluso si no está estresado por las vacaciones, este tiempo puede ser aislado para aquellos que viven lejos de casa y no pueden viajar. Como atleta industrial, este aislamiento puede venir en forma de trabajo mientras los amigos y seres queridos celebran.

### EXPECTATIVA Y REALIDAD

Las redes sociales pueden ser engañosas: el hecho de que su feed social parezca positivo con fotos felices de familias no significa que no experimenten la misma lucha que usted.

### EL REGALO DE LA EMPATÍA

Las fiestas navideñas significan algo diferente para todos, lo que significa que cada uno de nosotros trae algo diferente a la mesa. Algunos temas empáticos para reconocer pueden ser:

- **Comidas:** dado que las celebraciones navideñas giran en torno a las comidas, recuerde que pueden ser difíciles para algunas personas que tienen restricciones dietéticas o que luchan con su imagen corporal.
- **Pérdida:** es posible que conozca a alguien que recientemente perdió a un ser querido o se alejó de la familia.
- **Emoción:** ¡Algunos de nosotros podemos ser simplemente el Capitán de la Navidad y queremos celebrar todos los días de diciembre!

Alrededor de este tiempo, puede ser una expectativa hablar felizmente sobre los días festivos, lo que puede ser una carga para aquellos que no se sienten así. Si alguien no quiere patinar sobre hielo con familia, ¡está bien! No están siendo un Grinch, sino quizás eligiendo la mejor manera de usar su tiempo y energía.



**Amelia Meigs, MS, ATC** || Amelia es entrenadora atlética certificada en Fremont, CA. Creció en el área de Seattle y fue a la escuela en la Universidad de Marquette y en la Universidad de Saint Louis para obtener su Maestría en Entrenamiento Atlético. Trabajó durante algunos años en el entorno de la escuela secundaria, luego se mudó al extranjero por un año a Nueva Zelanda. En su tiempo libre le gusta viajar, hornear y caminar con su esposa en San José.

### ESPERANZA PARA LAS VACACIONES

Nuestros mejores consejos para pasar esta temporada navideña con menos estrés implican tomar un descanso (**BREAK**):

**B**

¡Toma un latido y respira (**BREATHE**)! Dedique un minuto a respirar al final de su turno o antes de viajar a casa para relajarse después de un ajetreado día de trabajo y volver a casa con la mente tranquila y despejada.

**R**

Resista (**RESIST**) la tentación de decir que sí a todo. Establecer límites puede ayudar a proteger su tiempo y energía y evitar el agotamiento.

**E**

¡Comer (**EAT**)! Mereces comer durante los días festivos, incluso si comiste mucho el día anterior. Comer comidas regulares ayuda a mantener el nivel de azúcar en la sangre a un nivel estable y previene un colapso energético.

**A**

Adelántate (**AHEAD**) al drama navideño. A menudo, cuando la familia se reúne, pueden surgir discusiones difíciles. Piense con anticipación cómo va a terminar una conversación difícil, como diciendo: "Prefiero hablar sobre mi atuendo favorito para las fiestas" o "Realmente preferiría no hablar de eso".

**K**

¡Ten (**KEEP**) en cuenta todos los días festivos de esta temporada! ¡Amamos a todos: Hanukkah, Diwali, Yuletide, Kwanzaa y la Navidad!

**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones.

- Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria
- una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.