



Kit de herramientas para la prevención del estrés durante los días festivos | *Hoja de consejos*

Guía para financiar los días festivos

La temporada de fiestas suele ir acompañada de estrés financiero, y muchos estadounidenses sienten la tensión. De hecho, una encuesta de 2023 realizada por Lending Tree mostró que más de un tercio de los estadounidenses tienen dificultades para afrontar los gastos de las fiestas y el 57 % estaba estresado por su deuda.

No tiene por qué ser así. Con una planificación cuidadosa, puede atravesar la temporada sin llegar a la quiebra. Considere los siguientes consejos:

Cree un presupuesto para los días festivos: comience por establecer un presupuesto realista para los gastos de las fiestas, incluyendo los regalos, las decoraciones y las reuniones. Haga una lista de todas las personas para las que planea comprar un regalo y asigne una cantidad específica para cada persona. Apéguese a este presupuesto para evitar gastar de más.

Planifique con anticipación durante todo el año: para aliviar la carga financiera, comience a reservar una pequeña cantidad cada mes durante todo el año. De esta manera, cuando lleguen las fiestas, tendrá un fondo dedicado para cubrir los gastos, lo que reducirá la necesidad de recurrir a sus ingresos regulares o incurrir en deudas.

Acepte sus límites financieros: es importante reconocer que es posible que no pueda permitirse comprar regalos para todas las personas de su lista, y eso está bien. Sea honesto consigo mismo y con los demás sobre su presupuesto y priorice el gasto en las personas más cercanas a usted. Recuerde que lo que cuenta es la intención, no el precio.

Considere regalos significativos y de bajo costo: los regalos no tienen que ser costosos para ser significativos. Los artículos hechos a mano, los productos horneados o las artesanías personalizadas pueden transmitir más amor y consideración que algo comprado en una tienda. Un regalo significativo también puede ser su tiempo: comparta una experiencia con alguien a quien ama o sea voluntario para una causa que le importe en lugar de realizar una compra. Este tipo de regalos suelen ser más apreciados que los artículos costosos comprados en la tienda.

Utilice los Programas de Asistencia al Empleado (EAP): si su estrés financiero se siente abrumador, su Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) puede ayudarlo. Estos programas suelen brindar recursos para la planificación financiera, asesoramiento y apoyo, lo que le ayuda a atravesar las fiestas sin comprometer su bienestar.

Si hace un presupuesto, planifica con anticipación y es realista con respecto a sus finanzas, podrá disfrutar de la temporada festiva sin estrés.

#HopeForTheHolidays #StressLess

Si usted o alguien que conoce está lidiando con problemas de salud mental durante esta temporada de fiestas, comuníquese con la línea de mensajes de texto de crisis 24/7 de Mental Health America enviando un mensaje de texto con la palabra **MHA** al 741-741.



Kit de herramientas para la prevención del estrés durante los días festivos

Visite [LucetHealth.com](https://www.LucetHealth.com) para obtener más recursos.