



Reduzca el estrés de los días festivos

La temporada de días festivos es uno de los períodos más ocupados del año. Mucha gente tiene más cosas que hacer durante los días festivos que en cualquier otro período del año. Con todas las actividades, el entusiasmo y las obligaciones familiares que suceden en un período tan corto de tiempo, es fácil sentirse abrumado y estresado.

Cada año las organizaciones de noticieros usan encuestas para determinar que es lo que causa el estrés a la mayoría de las personas, antes y durante los días festivos. En la siguiente lista hemos recopilado un resumen de las causas más comunes de estrés. ¿Con cuántos de estos factores estresantes usted se ve relacionado?

Las diez principales causas de estrés en los días festivos

- Gastar más dinero de lo planeado
- Elegir el regalo correcto para cada persona
- Cuidar de su salud personal (manteniendo una rutina de ejercicio, comiendo saludablemente, etc.)
- Terminar de hacer las cosas en el trabajo para tener tiempo libre en las vacaciones
- Enviar tarjetas o regalo a tiempo por los días festivos
- Encontrar el tiempo suficiente para hacer todas las compras de los días festivos
- Determinar un presupuesto antes de comprar
- Rastrear los gastos de los días festivos



- Contar con la vestimenta apropiada para cualquier evento durante los días festivos
- Participar en tradiciones familiares durante los días festivos

Planear para el futuro

Un poco de planificación por adelantado, puede ayudarle a administrar mejor su tiempo y dinero y ayudarle a evitar algunos de los inconvenientes de los días festivos. El resultado será menos estrés y más tranquilidad en esta temporada de vacaciones. ■

Ideas creativas para envolturas de regalos

Si está cansado de buscar sus regalos como todos los demás, intente con algo nuevo. Los regalos no tienen que ser envueltos con el papel y la cinta que ha comprado en la tienda. Permita que algunas de las siguientes ideas le inspiren mientras ellas le ahorren dinero.

- Para artículos pequeños, trate en pequeñas cajas chinas para llevar, las que tienen un mango metálico superior y doblado. Puede encontrar estas cajas de muy bajo costo en una tienda de descuento de papel. Decore el exterior con lápices de colores o etiquetas adhesivas. Escriba el nombre de los destinatarios en las tapas superiores.

Continúa en la página 4

Diez consejos para planear la temporada de días festivos

Para ayudarle a evitar el estrés de los días festivos este año, en FFEF ponemos nuestras ideas para darle algunos consejos que le ayudarán a tener bajo control su dinero y tiempo, esto durante los días festivos

1. Elabore un presupuesto para los días festivos y apéguese a él

Determine cuánto tiene para gastar en los días festivos. Esto requerirá de un análisis minucioso de su parte. Su consejero de FFEF lo puede ayudar a analizar su presupuesto para saber lo que usted puede asignar para sus gastos de los días festivos. Tal vez no sea mucho, pero será mejor que gastar demás. Una vez que usted haya decidido que cantidad está disponible, será más fácil resistir la tentación de gastar más de lo que usted puede permitirse.

2. Decida sobre las personas que más quiere recordar en esta temporada de días festivos

Una vez que haya creado su presupuesto para los días festivos, decida cuánto tiene para gastar en regalos. Recuerde que los regalos no son el único gasto durante los días festivos, también están los alimentos especiales, fiestas, decoraciones, etc. Todo debe salir de su presupuesto de días festivos. Decida lo que es imprescindible y lo que usted puede descartar este año.

Es posible que no pueda comprar regalos para todos los de su lista en esta temporada, está bien. Hornee galletas, las cuales usted puede entregar en persona, haga tarjetas de los días festivos de los artículos que tenga a la mano o simplemente haga una llamada telefónica. Incluso, usted puede hacerle saber a la gente que está trabajando para conseguir que sus finanzas se arreglen y es por eso que se detuvo brevemente para hacerles saber a cada persona cuánto él o ella significa para usted. La gente apreciará el saber que usted piensa en ellos. Una vez que haya tomado la decisión de no comprar demás, será mucho más fácil apegarse a su presupuesto.

Continúa en la página 3

Reduzca la basura y los gastos en esta temporada de fiestas

Después de que los regalos están abiertos y los "ooh" y "aaah" se terminaron, ¿Alguien en su casa por lo general agarra una bolsa de basura y la llena con la cinta, moños y el papel de envoltura usado? ¿Sabía usted que la mayor parte de esos productos de papel son reutilizables o al menos reciclables? Los días de fiesta pueden ser bastante duros en el planeta también. Los artículos desechados no sólo incluyen envolturas de regalos, tarjetas y cinta. Pensemos en la enorme cantidad de latas, botellas y recipientes de plástico desechados después de las fiestas. Un informe reciente del Departamento de Protección del Medio Ambiente señaló que el volumen de basura doméstica en los Estados Unidos generalmente aumenta en un 25 por ciento entre el Día de Acción de Gracias y Año Nuevo, de 4 a 5 millones de toneladas. Eso es bastante en el lote donde se tira la basura.

Reduciendo la cantidad de basura que usted genera en esta temporada puede también ajustar la cantidad de dinero que usted gasta y no toma mucho esfuerzo. A continuación le damos algunas ideas:

- Comprométase a sólo comprar o crear decoraciones que pueda re-utilizar año tras año.
- Guarde el papel de envoltura y las cintas o moños para los proyectos de arte de los niños durante los días grises de invierno.
- Done los artículos innecesarios a los centros de caridad o albergues.
- Evite el papel de envoltura y elija bolsas de regalo, ellas son más fáciles para re-utilizar una y otra vez.
- Compre un árbol más pequeño—hay menos para eliminar cuando usted lo quite y el tiempo de crecimiento más corto se traduce en menos tierra requerida.
- Escoja tarjetas de días festivos impresas en blanco, sin capas metálicas o plásticas y envueltas en un empaque menos abultado o fácil de reciclar.
- Evite papel aluminio y el papel de envoltura plástico en relieve, ya que dichos papeles usan más recursos para fabricarlo.
- Recicle las botellas de cristal, plásticas y latas de aluminio, después de las festividades, esto en su centro de reciclaje local. ■

(continúa de la página 2)

3. Haga un plan de compras antes de ir

No compre sin un propósito. Decida de antemano cuáles tiendas visitará y cuánto usted gastará en cada tienda. Sea realista y tenga en cuenta el recorrido, tiempo y las multitudes de los días festivos. Siga su plan lo más apegado posible, de modo que no se desvíe, pero sea lo suficientemente flexible como para disfrutar de su experiencia de comprar. Recuerde que debe ser más agradable dar el regalo que recibirlo.

4. Cuídese

No permita el verse tan absorbido por la organización y las preocupaciones de hacer todo, olvidándose de disfrutar de los días festivos. Mantenga su rutina de ejercicios y preste atención a lo que usted está comiendo. Si comienza a sentirse estresado o frustrado, descanse un rato y haga algo que ayude a relajarse. Vaya a dar un paseo por todo el vecindario para ver las decoraciones, medite al lado del fuego o en una silla por la ventana. Los días festivos deberían ser un tiempo para renovar buenos sentimientos.

5. Enfóquese en terminar el trabajo, así usted podrá disfrutar de los días festivos

Antes de comenzar cada jornada laboral, tómese 10 minutos para planear cómo va a pasar el día. Revise sus tareas más importantes y citas para el día. Sea realista con su tiempo. Planee que proyectos usted hará en torno a los que son más importantes para usted. Haga lo más importante primero; así usted podrá terminar el trabajo a tiempo para poder disfrutar de las tardes y los fines de semana con la familia y los amigos.

6. Planee sus objetivos para la temporada de días festivos

Determine lo que son sus objetivos para esta temporada de fiestas. ¿Implican ellos dedicar tiempo con familiares y amigos? ¿Hay acontecimientos los cuales usted desea asegurarse de no perderse? ¿Hay algo que usted quiere hacer cada día festivo pero parece nunca conseguirlo? ¿Siempre envía cartas o regalos más tarde de lo que usted había esperado?

En primer lugar, haga una lista de los objetivos que desea cumplir este año para los días festivos. En segundo lugar, numere cada uno de los objetivo por orden de importancia para usted. Ahora reescriba la lista con sus metas en orden numérico. Ponga la lista en un lugar donde usted puede referirse a ella a menudo cuando esté tomando decisiones sobre como usar su tiempo. Se sorprenderá que tan fácil es hacer los planes para sus días festivos.

7. Tome 20 minutos durante el inicio de cada semana para poner el plan en su lugar

Tome 20 minutos cada domingo para sentarse en un lugar tranquilo, lejos de las interrupciones, esto con el fin de planificar como va a usar su tiempo personal en las próximas semanas. Revise su lista de objetivos de los días festivos y planifique su tiempo. Será evidente para lo que usted tendrá tiempo y para lo que tendrá que eliminar. Identificando las cosas más importantes, usted sabrá lo que no quiere dejar pasar. Planear para el futuro también le ayudará a ser realista sobre lo que usted puede hacer y para lo que usted no tendrá tiempo. El planear hacer más de lo que su tiempo le permite, es un gran contribuidor al estrés durante los días festivos.

8. Mantenga sus objetivos de los días festivos en un lugar que pueda llevar con usted

Lleve un cuaderno o un organizador que tengan su presupuesto, lista de regalos, metas de días festivos y el horario semanal en él. Teniendo todo en un sólo lugar, el cual pueda llevar fácilmente, hará que sea mucho más fácil el apegarse a sus planes y recordar las decisiones que usted ha hecho. Mantenga el organizador o cuaderno con usted todo el tiempo. No hay nada peor que hacer compras o compromisos y después llegar a casa y encontrar que lo que compró no era lo que había planeado o que el compromiso fue hecho durante el tiempo en el que usted ya había asignado para llevar a cabo algo más.

9. Aprenda a decir "No" amablemente

Pregúntese, "¿Cuál sería la forma más sabia y mejor de usar mi tiempo hoy?" No se sobrecargue con demasiados compromisos a la vez. Cumpla los compromisos que usted haga, pero aprenda a decir "No" (amablemente) a compromisos que no son de alta prioridad en su lista de objetivos de días festivos, así usted podrá enfocar su tiempo y energía en cosas que usted realmente valora durante esta temporada de días festivos.

10. No se complique

Si el entretenimiento es una parte importante de la Navidad para usted, planéelo de forma simple. Haga un programa y una lista de tareas que se deben hacer para que su fiesta sea un éxito. Deleque algunas de las tareas a otros. La comida no tiene que ser lujosa y no hay necesidad de gastar dinero en decoraciones. Un fuego en la chimenea, bayas frescas y/o plantas de hojas verdes establecerán el estado de ánimo.

Recuerde, son las personas quienes hacen la fiesta. Si usted tiene familia, involúcrelos a todos ellos en la organización y preparación. A los niños les encanta ayudar. Deje que los invitados traigan su entremés favorito. Olvídense de tratar de hacer que todo sea perfecto y sólo concéntrese en ayudar a todos a divertirse. ■

Proteja su información personal durante los días festivos

Durante todo el bullicio de la temporada de compras de los días festivos, es importante tomar las debidas precauciones para proteger su información personal y financiera.

Después de todos sus esfuerzos para hacer decisiones financieras inteligentes durante estos días festivos, usted no querrá perder su dinero indignamente.

1. Preste atención a su entorno mientras compra y lleve su bolso o billetera de forma segura. Las grandes multitudes y su larga lista de tareas le pueden distraer. Nunca deje su bolso sin vigilancia y asegúrese de guardar su billetera del acoso de carteristas en la multitud.
2. Lleve sólo las tarjetas de crédito o débito que usted planea usar para sus compras de días festivos. Si su cartera o billetera son robados, menos cuentas serán afectadas. Nunca lleve su block de cheques si usted no planea usarlo ese día.
3. Proteja su Número de Seguro Social (SSN). No lleve nada con su Número de Seguro Social en su billetera. Si su tarjeta de seguro médico, por ejemplo, utiliza su número de Seguro Social como su número de cuenta, pida una identificación alternativa. Nunca escriba su número de seguro social en un cheque.
4. No saque su tarjeta de crédito de su billetera antes de llegar a la caja registradora. Esto permite que usted controle el número de personas que ven la información en su tarjeta y también reduce la posibilidad que la extravíe. ■



Ideas creativas para envolturas de regalos (continúa de la página 1)


- Corte esponjas en forma de símbolos populares de días festivos. Bañe las esponjas en la pintura y presiónelas en papel Kraft claro o bolsas de papel

café de la tienda de comestibles. Su decoración puede encajar con el regalo o el gusto del destinatario. El destinatario apreciará la consideración que usted pone en la decoración.

- En lugar de utilizar moños en cada paquete, compre ornamentos o pequeñas novedades cuando ellos estén en oferta. Después de que la temporada de días festivos termina, es un gran momento para conseguir algunas ofertas que usted puede guardar para el próximo año.
- Las tiras cómicas a color hacen excelentes envolturas. Pegue una tira cómica en uno de los lados de cartón y así usted también tendrá una tarjeta de regalo para el paquete.


Las páginas coloridas y brillantes de calendarios, revistas o viejos carteles hacen también un buen papel para envolver regalos. Pegue el recorte de una sola parte de la imagen a un pedazo de papel de construcción y así usted tendrá una etiqueta de regalo.

Cualquier papel impreso, papel café e incluso la cubierta de los paquetes de papel, se pueden utilizar para crear envolturas. Haga que los niños dibujen sus propios diseños con lápices de colores y plumones. Usted se sorprenderá cuantos detalles pueden ellos añadir. Por favor, mantenga a los niños ocupados en esos días de ansiedad. Cree su propia bolsa de regalo. Tome una bolsa café y doble de arriba a abajo en dos ocasiones (por la parte interior) como un dobladillo. Perfore dos agujeros en cada lado del dobladillo y agregue asas de cordel. Si la bolsa tiene el nombre de una tienda en ella, cubra esa zona con viejos recortes de papel para envolver o recortes de revistas. Marque el nombre del destinatario en la bolsa. Esta es una manera de utilizar el papel de envolturas que es pequeño o restos de envolturas de otros regalos. Esta es una buena manera de reciclar y crear una bonita bolsa de regalo. ■



Family Financial Education Foundation

ACCESS EDUCATION SYSTEMS
724 Front Street, Suite 340
Evanston, WY 82930
(307) 789-2010, toll-free (888) 292-4333
www.accesseducation.org



Si usted sabe de alguien que podría beneficiarse con nuestros servicios, hágale llegar esta información.

Esta publicación es propiedad de Family Financial Education Foundation. Todos los derechos reservados. Para más información sobre nuestros servicios o cómo podemos ayudarle con su programa de manejo de deuda, por favor contacte a Family Financial Education Foundation. www.ffef.org