



# HAPPY DECEMBER!

---

With the holidays upon us, there are many reasons to be joyful. It's a time for sharing, laughter, giving back, and creating memories with family and friends. The holidays, however, can also be stressful. We may be making plans to visit loved ones, managing our budget for gifts, or coordinating events with our community. With an already-packed schedule, these additional tasks can add stress to our lives.

Celebrating and connecting with family is important during the holiday season, but it's also essential to care for your mental health. Here are some helpful tips for a more stress-free holiday season:

- Make modifications to holiday traditions. Consider ways to modify traditions that may negatively impact your mental health. It can be nice to stick with holiday traditions, but your mental health should take priority.
- Don't forget the power of "no." It's okay to say no to plans if you are feeling overwhelmed.
- Plan ahead. Keeping a calendar of events can help you stay on track and prepare for events. It can be stressful to shop on the same day as an event, so keep a list of tasks to prevent the rush.
- Talk about your feelings. You might be overwhelmed or missing a loved one. Talking about your feelings with a trusted friend or family member is okay. You are not in this alone.
- Take time for self-care. It's important to take care of ourselves before caring for others. This holiday season, make time for yourself.
- Find a therapist. Acknowledge your feelings and talk to a professional when needed. If you would like help finding a mental health care provider, use Care Solace, a complimentary and confidential coordination service provided by Scholarship Prep Public Schools:
  1. Call 888-515-0595. Multilingual support is available 24/7/365.
  2. Visit [www.caresolace.com/scholarship](http://www.caresolace.com/scholarship) and either search on your own or click "Book Appointment" for assistance by video chat, email, or phone.

We wish you a joyous and stress-free holiday season!



# HAPPY DECEMBER!

Con las vacaciones a la vuelta de la esquina, hay muchos motivos para estar alegres. Es un momento para compartir, reír, retribuir y crear recuerdos con familiares y amigos. Sin embargo, las vacaciones también pueden ser estresantes. Es posible que estemos haciendo planes para visitar a nuestros seres queridos, administrando nuestro presupuesto para regalos o coordinando eventos con nuestra comunidad. Con una agenda ya apretada, estas tareas adicionales pueden agregar estrés a nuestras vidas.

Celebrar y conectar con la familia es importante durante la temporada navideña, pero también es fundamental cuidar tu salud mental. El Mes Nacional de Vacaciones Familiares Sin Estrés crea conciencia sobre los efectos nocivos del estrés y recuerda a todos que deben cuidarse a medida que se acercan las vacaciones. A continuación se ofrecen algunos consejos útiles para una temporada navideña más libre de estrés:

- Haga modificaciones a las tradiciones navideñas. Considere formas de modificar las tradiciones que puedan afectar negativamente su salud mental. Puede ser bueno seguir las tradiciones navideñas, pero su salud mental debe tener prioridad.
  - No olvides el poder del "no". Está bien decir no a los planes si se siente abrumado.
  - Planifique con anticipación. Mantener un calendario de eventos puede ayudarle a mantenerse encaminado y prepararse para los eventos. Puede resultar estresante comprar el mismo día de un evento, así que mantenga una lista de tareas para evitar las prisas.
  - Habla de tus sentimientos. Es posible que se sienta abrumado o extrañe a un ser querido. Está bien hablar de sus sentimientos con un amigo o familiar de confianza. No estás solo en esto.
  - Tómese el tiempo para el cuidado personal. Es importante cuidarnos a nosotros mismos antes de cuidar a los demás. En estas fiestas, tómate un tiempo para ti.
  - Encuentra un terapeuta. Reconozca sus sentimientos y hable con un profesional cuando sea necesario. Si desea ayuda para encontrar un proveedor de atención de salud mental, utilice Care Solace, un servicio de coordinación gratuito y confidencial proporcionado por Scholarship Prep Public Schools:
    1. Llame al 888-515-0595. El soporte multilingüe está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.
    2. Visite [www.caresolace.com/scholarship](http://www.caresolace.com/scholarship) y busque por su cuenta o haga clic en "Reservar cita" para obtener ayuda por video chat, correo electrónico o teléfono.
- ¡Le deseamos unas felices fiestas y sin estrés!