

Tenemos un regalo de Navidad para vos

Las fiestas son una oportunidad perfecta para **celebrar, compartir** y crear recuerdos inolvidables. Te compartimos consejos orientados a mantener la **salud física y mental para disfrutar plenamente**.



Creá un entorno positivo con tus seres queridos

Estos momentos fortalecen tu bienestar emocional y la conexión con quienes más querés. Evitá el uso de tecnología.



Tomá descansos para relajarte

Aprovechá la ocasión para reflexionar sobre los logros del año, los momentos de pausa son esenciales para recargar energía y mantener una actitud positiva.



Evitá malas posturas y usá elementos de seguridad al decorar tu hogar

Revisá que las luces y conexiones eléctricas estén en buen estado para evitar accidentes. Una decoración segura es clave para prevenir riesgos.



Mantenete hidratado

El agua es fundamental para mantener el cuerpo en equilibrio. Si consumís alcohol, alterná con vasos de agua para prevenir la deshidratación y cuidar tu bienestar.



Evitá el uso de pirotecnia

Pueden causar lesiones graves y poner en riesgo la seguridad de todos. Optá por alternativas seguras para celebrar sin peligro.



No manejes si consumiste alcohol

La seguridad vial es fundamental, y el alcohol afecta tus reflejos y coordinación. Si vas a salir, organizá un transporte alternativo o designá un conductor responsable.

La salud mental y física son esenciales para disfrutar plenamente de la Navidad y todo el año.

¡Felices Fiestas te desea
Federación Patronal ART!