

# Cómo mantener el bienestar mental durante las fiestas y los meses más fríos



¡Se acerca el invierno! Esta época del año trae consigo muchas cosas: las fiestas, expectativas, tradiciones y más tiempo en nuestros hogares. Para muchas personas este es un periodo de alegría y entusiasmo, sin embargo, para otras personas, esta época del año puede ocasionar sentimientos de estrés, tristeza o aislamiento. A medida que nos acercamos a la que probablemente será recordada como la temporada de fiestas más extraordinaria de la historia reciente, es importante enfocarnos en mantener el bienestar mental y saber sobrellevar la situación.

Estas son algunas ideas para comenzar:

## Consejos para saber sobrellevar las fiestas:

- **Mantenga expectativas razonables y flexibles.** Fije objetivos realistas y vaya a su propio ritmo. Como el COVID-19 nos ha obligado a cambiar nuestras antiguas rutinas y a ajustar nuestros planes, es importante recordar que las fiestas no son diferentes. Disfrute lo que pueda en cada momento. Tome un tiempo para sentir la pérdida de lo que está dejando atrás.
- **¡Haga menos! Use este momento como una oportunidad para alivianar su carga** en lugar de estar a cargo de todo. ¿Cómo puede priorizar ir más lento?
- **Pruebe algo nuevo.** Como es probable que no podamos organizar reuniones grandes o disfrutar de ciertas tradiciones, busque nuevas maneras para celebrar estas fiestas y cree nuevos rituales solo para este 2020.
- **Haga una lista de gratitud.** Incluso en las circunstancias más difíciles, encontrar momentos para sentir gratitud por las cosas pequeñas (seres queridos, naturaleza) puede alejar el enfoque de su atención de los factores de estrés y ayudarlo a enfocarse en los aspectos positivos.
- Si ha perdido a un ser querido, **honre su memoria** de la manera que sienta que es apropiada para usted. Podría poner un adorno, una vela, una corona para la puerta o un centro de mesa especial. Participe en una actividad que su ser querido solía hacer.
- **Nutra su cuerpo.** Pruebe una nueva receta o prepare una comida favorita tradicional. Beba más agua durante estos meses secos y consuma alcohol con cautela.
- **Mantenga conexiones sociales creativamente.** En vez de organizar una reunión grande en persona, agende encuentros en línea más pequeños con amigos y familiares. Contacte a alguien con quien no se comunica hace tiempo.
- **Disfrute de actividades al aire libre.** Salga en su vehículo a ver las decoraciones festivas, saque a pasear a su mascota o construya un muñeco de nieve.
- **Involucre sus sentidos esta temporada para que se conecte con el presente.** Encienda velas decorativas o productos con aromas, escuche música festiva, cocine comidas deliciosas o mire por la ventana el cambio de la temporada. ¿Qué colores ve?
- **Encuentre momentos para reír.** Vea videos graciosos, cuente chistes con sus amigos o juegue con sus hijos. La risa disminuye las hormonas del estrés y aumenta la producción de los químicos corporales naturales que lo hacen sentir bien.



## Consejos para saber sobrellevar los meses más fríos:

- **Duerma lo suficiente.** Es importante descansar y el invierno es una excelente oportunidad para recuperar energías, tanto de manera física como espiritual.
- **Desintóxicase de las redes sociales.** Tome un tiempo para descansar de las pantallas y del consumo de noticias y medios de información que a veces puede ser abrumador.
- **Trabaje como voluntario.** Haga algo por otra persona, ya sea de manera individual (vecino, amigo) o por medio de una organización. Se puede ayudar a las personas en cualquier momento del año y esto ayuda a fomentar las conexiones positivas.
- **Haga ejercicios, incluso en espacios cerrados.** No puede liberarse del estrés pensando, tiene que hacer algo físico para hablar el mismo idioma de su cuerpo. Colorado tiene suficientes días claros durante el invierno como para que pueda aprovecharlos, ya sea caminando, andando en trineo, jugando con sus hijos o paseando a su mascota. Durante los días más fríos puede subir y bajar escaleras, bailar, elongar, practicar yoga o descargar un video de ejercicios.
- **Recargue sus baterías dándose un tiempo todos los días para hacer algo que le guste.** La práctica de un pasatiempo o de una actividad agradable le dará un impulso positivo.
- **Encuentre un nuevo pasatiempo o aprenda una nueva habilidad.**
- **Aprenda sobre el Hygge** (se pronuncia ju-ga), una tradición danesa que contempla la sensación de “satisfacción agradable” y de bienestar mediante el placer de disfrutar las cosas simples de la vida. Se ha vuelto una práctica popular durante los meses de invierno e incluye actividades como encender velas, sentarse frente a una chimenea, envolverse en una manta, disfrutar de alimentos reconfortantes (bebidas calientes, dulces, pastel de pollo) y usar vestimentas cómodas.
- **Practique la autocompasión.** Sea gentil consigo mismo durante estos meses difíciles. Sienta sus sentimientos, pero siempre busque recibir el apoyo de otras personas.



**No se puede negar que estos meses serán diferentes a cualquier otra temporada de invierno que hemos vivido anteriormente. Aunque sabemos que esta temporada traerá consigo sus propias dificultades y dolor, esperamos que también viva momentos de alegría, descanso y recuperación.**

### Recursos adicionales:

- [Servicios de Crisis de Colorado](tel:1-844-493-8255): 1-844-493-8255
- [Línea directa nacional de prevención del suicidio](tel:800-273-8255): 800-273-8255
- [Centro de Jefferson](tel:303-425-0300): 303-425-0300



**JEFFERSON**  
COUNTY COLORADO  
Public Health