

Hay mucho o poco por lo que estar ansioso o deprimido durante esta época del año, pero lo que sí parece ser es que nuestras relaciones son la preocupación más común. Esto tiene sentido, ya que el foco de estas fiestas es la familia, los amigos, y la fraternidad con la comunidad. En nuestra mente estos son uno de los instintos más importantes de supervivencia. La mente está conectada a prestar atención al mundo social y suena una alarma siempre que vemos que tenemos relaciones inestables, nos comparamos con ideales que no hemos podido llevar a cabo o nos damos cuenta que carecemos de... Cualquiera que sea verdad o no, debemos de entender que los pensamientos y sentimientos son transitorios. Ellos vienen y van y al final, somos nosotros los que decidimos actuar o no.

Estar conscientes es observar, es ser compasivo con nosotros mismos y con los demás. Cuando esta tristeza o stress sobre vuela nuestros pensamientos en vez de tomarlo personalmente, lo importante es aprender a tratar esto como si fueran nubes en el cielo, que simplemente están pasando. Estudios científicos han demostrado que estar conscientes de esto no solamente previene la depresión, pero también afecta positivamente nuestra vida día a día.

La navidad no tiene porque ser un tiempo de stress, siga esta guía para liberarse del estrés y hacer de estas fiestas uno de los momentos más relajantes y felices del año.

- **Tome una caminata**

Caminar es una de los mejores ejercicios para aliviar el stress. Una buena caminata puede poner todo los planes en línea y relajar los músculos. Hoy, tómese un tiempo para caminar 20-30 minutos, no tienen que ir a ningún sitio en especial!

- **Haga algo placentero**

Sea amable consigo mismo: tómese un baño con agua caliente, o una siesta de 30 minutos, dese gusto con su comida favorita sin sentirse culpable o tómese la bebida caliente que más le gusta. Haga algo que disfrute, visite o llame a un amigo o familiar del cual no ha vuelto a hablar por mucho tiempo, haga un plan para hacer lo que más le guste, escuche música que no ha escuchado por mucho tiempo.

- **Elija estar consciente**

Escoja cualquier actividad de la vida diaria para caer en cuenta de lo que está haciendo, esto es parar y prestar atención a las cosas en gran detalle. Por ejemplo, al preparar una comida dese cuenta del olor, la textura y el sabor de esta comida, especialmente si son esos platillos deliciosos para la navidad. Al empacar los regalos de navidad, preste atención como los envuelve, piense en la persona a quien se lo va a dar de pronto puede sentir y hasta oler esa persona especial.

- **Haga el ejercicio de los 10 dedos**

Para apreciar positivamente las pequeñas cosas de la nuestra vida, una vez al día recuerde 10 cosas de las que está agradecido y cuéntelo en sus dedos. Es muy importante que llegue a los diez, se dará cuenta que es difícil apreciar todo lo que nos rodea. Este ejercicio es especialmente para crear consciencia de los pequeños y desapercibidos elementos que nos rodean.

- **Reivíndiquese con su vida**

Recuerde algún momento en su vida que haya sido más tranquila, algún momento antes de esa tragedia o antes de que su vida diaria fuera tan compleja y recuerde con mucho detalle cuáles eran esas actividades que solía hacer. Escoja una de estas actividades y planee hacerlas hoy o el fin de semana. No importa si es algo de 5 minutos o cinco horas, si es importante o insignificante, pueden participar más personas o hacerlo usted mismo. Lo importante es que debe de ser algo que lo ponga en contacto con una parte de su vida que ha olvidado, una parte de su vida de la que usted ha dicho lo he perdido de algún modo.

Para más información visite [www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol](http://www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol) o llame a Ana Coppola al 323-5227.