

# Estrés navideño, salud mental, y cómo afrontarlo

Boletín de salud mental



## Estrés navideño, salud mental, y cómo afrontarlo

Las fiestas pueden provocar estrés por la preparación de regalos, la dinámica familiar, los cambios meteorológicos y las expectativas poco realistas (como decoraciones o regalos perfectos), que pueden empeorar o desencadenar problemas de salud mental como depresión, ansiedad, TEPT y trastornos alimentarios. Sin embargo, las estrategias de afrontamiento o la ayuda profesional pueden aliviar este estrés. Gestionar las expectativas y dar

prioridad a objetivos realistas -en lugar de a la perfección- puede hacer que la temporada sea más llevadera.

### Estrategias de afrontamiento de las expectativas navideñas:

- Fija un presupuesto realista y cíñete a él. La presión de las fiestas puede tentar a gastar más de la cuenta, así que sé generoso pero conoce tus límites.
- Planifique cuándo y dónde comprar. Elige horas menos

- concurridas o compra por Internet para reducir el estrés.
- Cuida de ti mismo. No puedes hacerlo todo ni complacer a todo el mundo. Si te sientes abrumado, da un paso atrás y decide qué cosas puedes dejar de hacer.



# Artículos Destacados

Otro problema mental frecuente durante las fiestas es el trastorno afectivo estacional (TAE), un tipo de depresión que suele aparecer en invierno, cuando los días son más cortos y oscuros, lo que hace que las fiestas sean más duras. Si usted o su hijo tienen dificultades, no están solos. He aquí algunos mecanismos de afrontamiento que podéis poner en práctica juntos:

- Mantente hidratado con agua y loción para nutrir tu cerebro y mejorar tu estado de ánimo
- Haga ejercicio con regularidad; elija actividades que le gusten. Mover el cuerpo liberará endorfinas, que ayudan a disminuir los síntomas de la depresión. Si vives en una zona fría o nevada, montar en trineo, esquiar o patinar pueden ser actividades familiares divertidas.
- Mímese o mime a su hijo con baños calientes, actividades favoritas o golosinas para levantar el ánimo.
- Pase tiempo con sus seres queridos y anime a sus hijos a relacionarse con otras personas para reducir la soledad navideña.



A veces, no basta con hacer frente a la situación por sí solo y se necesita ayuda profesional. Considere la posibilidad de pedir ayuda si usted o su hijo:

- Fanguila constantemente irritable o triste
- Dificultad para concentrarse
- Experimentar cambios importantes en el apetito o el sueño
- Sentir tristeza persistente
- Sentirse incapaz de hacer frente a los sentimientos de desesperanza.
- Piensa en autolesionarse

Las vacaciones pueden estar llenas de muchas emociones. Mantenerte en contacto con tus sentimientos es la forma más importante de reducir el estrés y cuidarte.

Coping, Healing and Finding Peace Through Mindfulness

Begin Course

**Particípe en nuestro curso gratuito a ParentGuidance.org**

Sigue este curso para aprender técnicas sencillas de atención plena.

**Para obtener recursos útiles para padres, visite: ParentGuidance.org**



Para las obras citadas, consulte el boletín en línea