

# Mantener la Salud y Felicidad durante los Días Festivos

Pase lo que pase, esta temporada navideña se verá diferente a las anteriores. No se puede evitar la pandemia de COVID-19. Pero aún puede hacer que esta temporada sea brillante y abundante dándose el mejor regalo de todos: tranquilidad.

Una de las cosas más importantes que puede hacer es gestionar sus propias expectativas. Comprenda de inmediato que habrá limitaciones en las reuniones, los viajes de compras y otras actividades festivas que damos por sentadas. La ventaja es que, gracias a estas limitaciones, será más fácil hacer de sus días festivos un momento feliz y libre de estrés cuidándose, equilibrando su vida laboral y familiar y evitando que las preocupaciones lo abrumen.

## Consejos para Sobrellevar el Estrés de las Fiestas Este Año

- **No sea perfecto; sea usted mismo.** Una de las formas más rápidas de agotarse durante las vacaciones es establecer expectativas altas y poco realistas para usted. Haga que sus sean planes simples y sus actividades factibles.
- **Con tiempo, crea su lista de deseos.** Pregúntese qué quiere lograr en esta temporada navideña. Escriba sus objetivos de días festivos y haga una lista de los pasos que debe seguir para alcanzarlos. Priorice lo importante y organícese desde el principio.
- **Vaya a su propio ritmo.** Acción de Gracias, Hanukkah, Navidad, Kwanzaa y Nochevieja pueden ser tiempos de gran actividad. Recuerde, la temporada dura varias semanas. Divida sus preparativos en pequeños pasos para que pueda lograr un poco cada semana. Delege responsabilidades en los demás y no tema pedir ayuda.
- **Elabore su presupuesto con prudencia.** Es fácil comprar a crédito e ignorar las facturas hasta después de las vacaciones, pero gastar dentro de sus posibilidades requiere un enfoque disciplinado. Establezca un límite de presupuesto de vacaciones con anticipación y determine exactamente lo que puede pagar.
- **Déjese llevar por el espíritu.** Adorne los Salones. Construya un muñeco de nieve. Si tiene un árbol, decórelo temprano. Con demasiada frecuencia, los adultos se pierden los simples placeres de celebrar las fiestas y disfrutar verdaderamente el momento.
- **Tómese tiempo para usted.** Con demasiada frecuencia, las festividades se sienten apresuradas y agotadoras. Relájese y mímesese con un descanso de la acción. Pruebe técnicas de relajación, meditación y ejercicios de respiración profunda. Pase una tarde tranquila a la semana lejos del ajetreo y el bullicio de su agitada rutina. Haga algo que realmente quieras hacer.
- **Dése tiempo.** Uno de los mejores regalos que puede hacerse durante los días festivos es el autosacrificio. Trate de encontrar tiempo durante la temporada para ofrecer sus servicios como voluntario. Hacer cosas por los demás puede traer una sensación real de calidez interior y autoestima que es más valiosa que todos los regalos amontonados debajo de su árbol.
- **Reciba a su familia con los brazos abiertos.** Espere poder reunirse con familiares en estas vacaciones, incluso si tiene que hacerlo por video chat o simplemente por teléfono. Aprecie el tiempo que pasa con sus seres queridos y haga un mayor esfuerzo por estar lo más relajado, positivo y alegre que pueda.
- **Reflexione sobre las festividades pasadas.** Piense en los momentos que ha atesorado durante las pasadas temporadas de fiesta y trate de recuperar la esencia de lo que hizo que esos momentos fueran especiales.
- **Celebre de manera segura.** Una de las claves para la felicidad navideña es celebrar con moderación. Dé un regalo a su cuerpo este año tratándolo con respeto. Trate de no excederse en dulces y golosinas. Conozca sus límites cuando se trate de alcohol y nunca intente conducir si ha estado bebiendo.
- **Haga ejercicio.** Es importante ceñirse a un plan de ejercicios incluso cuando la temporada navideña está en pleno apogeo. Las festividades pueden ser un buen momento para comenzar un programa de ejercicios, ya que el ejercicio puede ayudar a aliviar el estrés.
- **Haga resoluciones de Año Nuevo.** Establecer metas nos desafía a apuntar a una mayor realización y superación personal. Bríndese algo a lo que aspirar el próximo año. Apéguese a estas resoluciones y pida a los demás que sigan animándole a cumplir sus objetivos.
- **Hable con alguien a quien le importa.** Si se sientes atascado por un caso de depresión navideña, no sufra durante la temporada. Comuníquese y hable con alguien de su confianza.

## Estar Solo Durante las Vacaciones

Para muchos de nosotros, las vacaciones son sinónimo de familia, por lo que pasar unas vacaciones solo puede ser una experiencia difícil. Este año, con restricciones de viaje, reuniones sociales y otros aspectos tradicionales de las fiestas, muchos de nosotros estaremos solos durante toda la temporada, quizás por primera vez. Si bien eso puede ser difícil, tenga en cuenta que hay muchas cosas que puede hacer para asegurarse de aprovechar al máximo su temporada navideña.

### Mantente en Contacto

Es posible que no pueda estar físicamente con su familia, pero aún puede estar en contacto con ellos. Programe tiempo para que todos se reúnan en un chat de video a través de Zoom o Skype u otra plataforma de reunión virtual. Haga que se sienta como una reunión navideña compartiendo fotos, levantando una copa entre ellos o abriendo regalos entre ellos. Incluso puede planear sentarse para sus comidas navideñas al mismo tiempo y compartir la experiencia por video.

### Busque a Otros

Es probable que, si no tiene planes para los días festivos, al menos otra persona que conozca tampoco tenga planes para tales fechas. Pregunte a su alrededor y vea si algunos amigos quieren reunirse a través del chat de video o una reunión al aire libre, socialmente distanciada y segura. Agradecerán que haya tomado la iniciativa de hacer planes.

Otra buena opción para estar cerca de otros es el voluntariado. Muchas organizaciones, incluidos los comedores de beneficencia y los refugios para personas sin hogar, contratan voluntarios adicionales durante las vacaciones para adaptarse a una mayor cantidad. Pide ayuda; incluso puede encontrarse haciendo nuevos amigos. Solo recuerde cumplir con las pautas para interacciones seguras durante el brote de COVID-19.

Una mascota puede ser una gran compañera, especialmente durante las festividades. Si tiene uno, consígale un regalo especial y disfrute de su compañía. Si no tiene una mascota, la temporada navideña es un buen momento para considerar tener una, si puede cuidarla.

### Consienta sus Caprichos

Si planea pasar sus vacaciones solo en casa, considere darse un capricho con algo especial. Esta indulgencia

### Recursos

- La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): [www.samhsa.gov/](http://www.samhsa.gov/)

le dará algo que esperar y hará que las vacaciones se sientan diferentes a un día normal. Las ideas incluyen:

- Maratón de películas con sus snacks favoritos
- Tratamientos de spa en casa
- Abastecerse de libros y leerlos con una bebida caliente

También puede tomar este tiempo para concentrarse en las mejoras personales y del hogar. ¿Por qué no abordar el proyecto de pintura que ha estado postergando? O, si ha estado diciéndose a sí mismo que debería empezar un nuevo pasatiempo, hágalo ahora.

Si quiere salir de casa, piense en algunas de sus actividades favoritas. Algunas otras actividades que lo sacarían de la casa incluyen:

- Patinaje sobre hielo o esquí, cuando sea posible
- Realizar una caminata de invierno
- Ir a dar una vuelta
- Cenar al aire libre en un restaurante favorito o especial

### Examinar Sus Sentimientos

Aprender a lidiar con la soledad durante la temporada navideña puede ser un desafío. Es posible que experimente episodios de soledad.

El dolor de la soledad puede conducir a habilidades de afrontamiento poco saludables, como comer en exceso, abusar del alcohol o gastar en exceso. En su lugar, trate de identificar formas saludables de lidiar con sus sentimientos. Salga a caminar, participe en un pasatiempo o haga algo amable por sí mismo. Limite su tiempo en las redes sociales durante las festividades si ver fotos de otras personas disfrutando de la temporada estival agudiza su tristeza.

Si se siente abrumado por sentimientos de soledad o los siente durante todo el año y le resulta difícil lidiar con ellos, es posible que desee examinar qué hay detrás de sus sentimientos de soledad, ya sea por su cuenta o con la ayuda de un terapeuta.

## Duelo Durante las Festividades

Las festividades pueden ser difíciles para quienes han perdido a sus seres queridos, especialmente este año, cuando muchos también se sienten abrumados por los eventos mundiales y nacionales. Se puede encontrar alegría, pero aquellos que están sufriendo deben hacer un esfuerzo consciente para encontrarla. La mayoría considera que es útil tener un plan de vacaciones y ajustar algunas de las tradiciones familiares. Aquí hay algunas sugerencias:

- Cuídese: coma bien, programe algo de tiempo para hacer ejercicio y descanse lo suficiente.
- Haga sus compras navideñas temprano para eliminar el estrés innecesario.
- Decida qué puede manejar cómodamente y deje que su familia, amigos y parientes conozcan sus necesidades.
- Si encuentra que las cosas no van bien, establezca límites y haga solo las cosas que son más importantes para usted.
- Planifique sus festividades con anticipación. Tener un calendario de actividades alivia algo de tensión y le permite esperar con ansias las actividades.
- No dude en hacer cambios en sus tradiciones navideñas; puede hacer que las cosas sean menos dolorosas.
- Empiece una nueva tradición: descarte una receta antigua y pruebe una nueva, cambie la hora en que abre sus regalos, coma su comida navideña en casa de otra persona, etc.
- Trate de conectarse con las personas con las que le gusta estar. Este año, puede optar por unirse a ellos a través de un chat de video o simplemente mediante una llamada telefónica, pero la conexión sigue siendo importante.
- Si siente la necesidad de llorar, recuerde que las lágrimas son una expresión honesta de amor y emoción.
- Si la idea de enviar tarjetas navideñas es demasiado dolorosa, permítase no enviarlas.
- Incluya a la persona que murió en sus conversaciones con su familia y amigos cuando hable de las festividades pasadas.

## Prevenir la Tristeza de las Fiestas

Muchos de nosotros podemos ser más susceptibles a la depresión navideña este año más que nunca. Si se siente un poco deprimido una vez que las festividades han pasado, no está solo. Miles de personas experimentan episodios de estrés y depresión invernal que persisten después de la temporada navideña. Llamada la tristeza de las fiestas, la condición generalmente se debe a la decepción después de que se acabó toda la emoción.

Muchos de nosotros podemos ser más susceptibles a la depresión navideña este año más que nunca. Si se siente un poco deprimido una vez que las festividades han pasado, no está solo. Miles de personas experimentan episodios de estrés y depresión invernal que persisten después de la temporada navideña. Llamada la depresión navideña, la condición generalmente se debe a la decepción después de que se acabó toda la emoción.

Tenga en cuenta que si se siente más deprimido de lo normal durante un período prolongado de tiempo durante o, especialmente, después de las festividades, no tenga miedo de buscar ayuda de un profesional. Por lo menos, comuníquese con sus seres queridos y amigos para obtener apoyo y aprenda formas de lidiar con la tristeza que está experimentando.

### Comprensión de la Depresión Navideña

Ya sea que su tristeza sea anterior o posterior a las festividades, o ambas, los síntomas son generalmente los mismos:

- Falta de energía
- Falta de interés en actividades placenteras
- Disminución del deseo sexual
- dificultad para concentrarse;
- Aumento del sueño y la somnolencia
- Aumento del apetito o falta de interés en comer
- Abstención social
- Abuso de sustancias

Hay muchos factores mentales y fisiológicos que pueden estar causando estos síntomas, que incluyen:

**Expectativas no cumplidas.** Es natural sentirse algo presionado antes y durante las vacaciones: presión para comprar los regalos perfectos para los demás, esperar los regalos perfectos para usted, mantener a familiares y amigos entretenidos y entrar en el espíritu de la temporada. También puede sentirse presionado a hacer resoluciones de Año Nuevo que pueden ser difíciles de cumplir. Si no cumple con estas expectativas, es posible que se sienta decepcionado.

**Asociaciones negativas con los días festivos.** Muchas personas no esperan con ansias las vacaciones porque la temporada les recuerda algo doloroso. Quizás su padre, cónyuge u otro ser querido falleció recientemente; las vacaciones pueden ser un recordatorio emocional de su pérdida. Quizás le da miedo pasar tiempo con ciertos parientes. Estos sentimientos negativos a menudo pueden durar más allá de las vacaciones.

**Sentimientos anticlimáticos.** Es difícil superar las emociones afectuosas que a menudo experimentamos durante la temporada navideña. Una vez que han terminado todas las festividades, se han intercambiado los regalos y ha pasado su tiempo libre, es fácil sentirse un poco melancólico. Puede que quede un largo camino hasta sus próximos días festivos o vacaciones, y falta otro año para las festividades de fin de año.

**Reacciones biológicas a los cambios estacionales.** Las investigaciones indican que la falta de luz solar, un sello distintivo de los meses de invierno en muchas partes del mundo, puede alterar las hormonas cerebrales y los ritmos circadianos, que controlan el reloj biológico de su cuerpo. Algunos científicos creen que la falta de luz solar puede causar un desequilibrio de los neurotransmisores, especialmente la serotonina y la dopamina, y que algunas personas tienen menor sensibilidad a la luz en la retina en los meses más oscuros. Las personas susceptibles a estos factores pueden desarrollar un trastorno afectivo estacional (TAE), una forma de depresión que comúnmente comienza a principios del otoño y desaparece a principios de la primavera. Durante estos meses más oscuros, generalmente más fríos, en los que hay menos luz solar, las personas con SAD a menudo experimentan una variedad de síntomas que pueden incluir sentimientos

de depresión y falta de energía. El TAE puede estar relacionado con desequilibrios hormonales y del reloj biológico. Los expertos teorizan que las personas con SAD tienen relojes biológicos que pueden funcionar más lentamente en los meses de invierno.

## Consejos de afrontamiento

Pruebe estas sugerencias para ayudarlo a manejar sus sentimientos de depresión durante y después de las vacaciones:

- **Hable con un profesional.** Si la tristeza que siente persiste durante varias semanas y está interfiriendo con su capacidad para disfrutar de la vida y funcionar con eficacia, busque ayuda. Un terapeuta puede ayudarlo a explorar sus sentimientos.
- **Encuentre apoyo en otras personas.** Intente confiarle a sus familiares y amigos de confianza cómo se ha sentido. Sea honesto con los demás sobre lo que está experimentando en lugar de ocultar sus emociones. Un ser querido comprensivo puede darle la fuerza y el apoyo que necesita para ayudarlo a sobrellevar los sentimientos depresivos.
- **Controle el estrés.** Aprenda maneras efectivas de reducir el estrés y la ansiedad, lo que podrá minimizar sus sentimientos de depresión.
- **Realice actividad física en forma periódica.** Las actividades físicas regulares pueden mejorar su estado de ánimo y aumentar su autoestima. Hable con su médico sobre un programa de ejercicios adecuado para usted. Debido a que la falta de luz solar puede contribuir a su depresión, haga ejercicio al aire libre para obtener un doble beneficio.
- **Aliméntese bien.** Contrólese para no comer de más. Evite la comida chatarra y los entornos que puedan alentarle al consumo desenfrenado. Cumpla con una dieta nutricionalmente equilibrada. Evite el consumo de alcohol, ya que es un depresivo.
- **Duerma la cantidad de horas necesarias.** Los expertos recomiendan al menos siete a ocho horas de sueño. Resista la necesidad de dormir demasiado e intente mantener un horario regular para dormir.
- **Hágase más tiempo para realizar actividades recreativas y divertidas.** Trate de pasar más tiempo al aire libre, especialmente en días soleados.
- **Sea más sociable.** Mantenga el contacto con amigos y familiares.
- **Considere utilizar una caja de luz.** Estos dispositivos se han utilizado con éxito para tratar el TAE. Hable con su médico o terapeuta sobre si una mayor cantidad de luz podría serle útil.
- **Edúquese.** Aprenda todo lo que pueda acerca de la depresión, de los grupos de apoyo de su zona y de las maneras para controlar sus sentimientos.

No permita que los sentimientos de depresión y tristeza controlen su vida. Obtenga ayuda para controlar sus síntomas. Aprenda a sentirse cómodo hablando de sus emociones difíciles. Cuide su mente y su cuerpo dándole la comida, el descanso y la actividad que necesita. No tenga miedo de premiarse con las cosas que disfruta con más frecuencia. El objetivo debe ser salir del vacío existencial en el que se encuentre y experimentar la vida al máximo.

## Recursos

- Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH): [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)
- Instituto Nacionales de Salud (NIH): <http://health.nih.gov>
- Mental Health America: [www.nmha.org](http://www.nmha.org)

## Mantener bajo control su presupuesto de vacaciones

Las festividades pueden ser abrumadoras, estresantes y difíciles para sus finanzas. Entre los obsequios, las decoraciones y el entretenimiento, los costos pueden acumularse muy rápidamente y resultar en una cantidad significativa de deuda. Una planificación financiera adecuada es esencial para organizar su presupuesto, mantener el estrés bajo control y reducir los gastos innecesarios.

### Presupuesto para días festivos

Es necesario crear un presupuesto de vacaciones para establecer expectativas claras para los próximos gastos. Para evitar tensiones financieras, es importante abordar cualquier situación con un plan. Aunque es difícil tener en cuenta las vacaciones durante todo el año, un presupuesto de vacaciones puede ser una gran herramienta para ayudarlo. Para comenzar, siga estos pasos:

**Paso 1:** Revise los gastos de vacaciones del año pasado. Tome nota de los tipos de gastos a los que se destinó su dinero.

**Paso 2:** Cree un presupuesto que incluya regalos, comida y decoraciones. Agregue otras categorías como mejor le parezca. Establezca limitaciones sobre cuánto puede gastar este año en función de su situación financiera actual y recuerde ser realista sobre lo que puede pagar.

**Paso 3:** Cree un plan detallado sobre cómo se asegurará de seguir el presupuesto. Para la mayoría de las personas, esto puede ser complicado. Es normal tener recursos financieros limitados con los que trabajar, por lo que es importante identificar cualquier gasto al que se pueda renunciar para permitir un ahorro adicional. Considere reducir los gastos no esenciales, vender artículos no deseados por dinero extra u obtener un trabajo de temporada o de medio tiempo para aumentar los ingresos.

**Paso 4:** Implemente y ejecute su plan. Una vez que sepa cuánto necesita ahorrar para lograr su objetivo de gastos de vacaciones, divida ese número entre 12. Luego, abra una cuenta de ahorros y reserve esta cantidad cada mes.

### Regale de acuerdo al presupuesto

Hay toda una industria de marketing que presiona a los consumidores a comprar grandes y costosos regalos para mostrar afecto por sus seres queridos. Sin embargo, el objetivo de unas vacaciones no debe ser gastar dinero; más bien, debe tratarse de pasar tiempo con la familia, celebrar tradiciones, disfrutar del tiempo libre del trabajo y participar en diversas actividades.

Piense sobre formas de bajo costo para pasar tiempo juntos como el voluntariado o hacer regalos y decoraciones caseras para sus seres queridos y otras personas. Cuando vaya de compras, tenga en cuenta que lo más importante es el pensamiento y el cuidado que se le da a un regalo, no el tamaño y el costo del mismo.

Considere los siguientes consejos para ayudarlo a seguir su presupuesto:

- Siempre dé solo lo que pueda costear
- Planifique los días festivos con anticipación
- Evite las compras impulsivas considerando todas las opciones antes de realizar una compra
- Lleve una copia de su presupuesto cuando compre para una referencia rápida y fácil
- Establezca limitaciones de gastos y asegúrese de que sus gastos permanezcan dentro de ellos.
- Utilice dinero en efectivo en lugar de tarjetas de crédito
- Evite los préstamos de día de pago
- Elabore regalos y cestas hechas a mano para reducir los gastos
- Regale presentes que ya le hayan entregado si es apropiado y posible

## Mantener las Festividades Saludables

¿Le preocupa pasar las festividades sin aumentar de peso? Con tanto estrés en estos días, comer en exceso puede ser un problema importante para muchos de nosotros en esta temporada navideña. Adoptar un enfoque sensato y equilibrado de las tentaciones de la comida navideña es la mejor manera de evitar el aumento de peso a lo largo de las estaciones. Aquí hay algunas formas prácticas de pasar las vacaciones con moderación sensata:

- Come despacio y con atención. Disfrute de cada bocado y resista la tentación de tener una segunda ración.
- Prepare platos saludables. Piense en agregar una simple ensalada de frutas o verduras asadas en aceite de oliva y condimentos a su planificación de comidas.
- Disfrute de las delicias navideñas con moderación. Tome el gusto de los alimentos. Tome una galleta en lugar de cinco.
- No coma lo que no le gusta. El consumo de alimentos por obligación se suma a la ingesta total de calorías.
- No tenga piel: cuando coma pavo, elija una porción de cuatro onzas (aproximadamente del tamaño de su puño) sin piel. Esto ayuda a eliminar algunas grasas y colesterol.
- Preste atención a las porciones: es posible darse un capricho, pero elija porciones más pequeñas. Pruebe los artículos en lugar de llenarse.
- Limite el alto contenido de grasas: Evite los alimentos fritos, los platos de verduras rellenos o cubiertos de queso, las carnes procesadas, las sopas a base de crema, los pasteles y los productos horneados. Beba un sustituto bajo en grasa en lugar del tradicional ponche de huevo (con crema espesa y yemas de huevo).
- Conozca sus detonantes. Si no puede tener "solo uno", no comience con las muestras.
- Las bebidas también tienen calorías. Limite el consumo de alcohol. Darse un gusto excesivo agrega calorías y puede afectar su juicio.

### Sustitutos Saludables de Comidas Navideñas

Nada en las festividades es más agradable que sentarse a disfrutar de una agradable y cálida comida con sus seres queridos. Desafortunadamente, muchos de los platos que acompañan al pavo u otro plato principal están llenos de grasas saturadas y calorías innecesarias. Pruebe estos sustitutos más saludables:

#### Guisado de Patatas Dulces

- Use claras de huevo o Egg Beaters® en lugar de huevos enteros
- Reduzca la cantidad de margarina o use margarina ligera
- Agregue un poco de puré de manzana a la mezcla de camote.
- Reemplace las patatas enlatadas con patatas frescas
- Elija piña envasada en su propio jugo, no en almíbar espeso
- Agregue una manzana cortada a la cobertura de streusel y corte las nueces
- Sustituya el jugo de naranja por un poco de margarina derretida en la cobertura de streusel

#### Relleno

- Use margarina baja en grasa
- Reemplace los huevos enteros con claras de huevo o Egg Beaters

- Sustituya la salchicha de cerdo por salchicha de pollo o pavo
- Use caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- Elija pan integral

#### Puré de papas

- Use queso crema bajo en grasa o mantequilla ligera
- Reemplace un poco de papa con coliflor al vapor (suena extraño, pero funciona)
- Use leche al 2% o suero de leche bajo en grasa en lugar de la crema espesa

#### Pan de Maíz

- Use suero de leche bajo en grasa
- Sustituya huevos enteros por claras de huevo o Egg Beaters
- Reduzca el aceite y agregue un chorrillo extra de leche o un poco de puré de manzana

## Comer como escape emocional

Las personas se ven afectadas por la noticia del coronavirus de manera diferente, pero sabemos que las emociones pueden intensificarse y ser inciertas, especialmente cuando se interrumpen nuestras celebraciones navideñas normales. Sumado a esto el hecho de que una gran mayoría de personas se quedan en casa, constantemente a pasos del frigorífico y la despensa, y tenemos una receta para una alimentación emocional.

La alimentación emocional se vuelve problemática cuando las personas comen por razones como el estrés, el aburrimiento, la tristeza, la ansiedad o la soledad. Los desencadenantes de la alimentación emocional no siempre son eventos negativos. Algunas personas descubren que comen cada vez que se sienten felices o emocionadas.

Las personas que comen por razones emocionales a menudo experimentan sentimientos de decepción, culpa o fracaso después de comer en exceso. La alimentación emocional puede frenar las metas para mantener o perder peso corporal de súbito. A menudo desencadena un ciclo destructivo de comer en exceso y hacer dieta, lo que es perjudicial para la salud mental y física. La clave para el control exitoso del peso radica en identificar patrones alimentarios emocionales y diseñar estrategias para superar situaciones desencadenantes.

### Identificar patrones

La mejor manera de identificar la alimentación por motivos emocionales es llevar un diario de alimentos. En el diario de alimentos, use el método de las "5 preguntas" para ayudar a determinar un patrón:

- ¿Con quien estabas?
- ¿Qué comió?
- ¿Cuándo comió?
- ¿Dónde comió?
- ¿Por qué comió?

Asegúrese de anotar cómo se sentía y cuánto comió también.

Los estudios demuestran que las personas que registran sus hábitos alimenticios tienen más éxito en la pérdida de peso y el control del peso que aquellas que no mantienen un registro. Identificar los desencadenantes emocionales de la alimentación permiten el desarrollo de estrategias para superar los comportamientos destructivos.

### Consejos para superar la alimentación como escape emocional

- **Aproveche el poder del diálogo interno:** Identificar y reconocer momentos de afirmaciones negativas y contraproducentes como, "no puedo hacer esto" o "fallé". Reemplace esas declaraciones con comentarios positivos y dirigidos a objetivos como, "esto es difícil pero valdrá la pena" y "aprenderé y tomaré una mejor decisión la próxima vez". También es útil marcar estas declaraciones en un diario de alimentos.
- **Califique su hambre:** Antes de buscar comida, califique su hambre en una escala del 1 al 10, siendo 10 voraz. Para calificaciones de 5 o menos, opte por una manzana. Si descubre que no tiene suficiente hambre para comer una manzana, es más probable que las emociones impulsen la necesidad de comer. La comida no satisfará a una persona que come por razones emocionales. En cambio, es importante descubrir otras formas positivas y productivas de abordar los problemas.
- **Encuentre alternativas:** Es probable que las personas que encontraron consuelo en la comida en el pasado recurran a ella nuevamente en el futuro. Es importante encontrar otras formas de lidiar con los factores estresantes positivos y negativos en la vida. Salga a caminar, lea un libro, tome un baño, escuche música o haga ejercicios de respiración profunda. Cuando encuentre algo que funcione, vuelva a consultarlo más tarde.
- **Regla de tres mordiscos:** Los seres humanos experimentan el mayor placer de la comida en los primeros tres bocados. Después de eso, los sentidos se adormecen. Tome tres bocados de sus comidas favoritas y concéntrese en disfrutarlos por completo.



- **Practique una buena higiene dental:** Masticar un chicle de menta fuerte, menta para el aliento o cepillarse los dientes inmediatamente después de una comida puede disuadir la necesidad de ir por un segundo o un postre.
- **Progreso, no perfección:** Como con cualquier práctica nueva, siempre existe esa etapa inicial de entusiasmo y motivación para hacer cambios. Prepárese para los altibajos y comprenda que son un proceso natural de aprendizaje y son de esperarse. Manténgase alerta en el seguimiento de los disparadores a medida que cambian con el tiempo. La clave del éxito es mantener la concentración y seguir avanzando. Celebre cada pequeño éxito y disfrute de los logros. Cada pequeña victoria está más cerca de lograr su objetivo.

## Nutrición de Año Nuevo

Si una mejor nutrición es parte de su resolución de Año Nuevo, tenga en cuenta que la forma en que come a menudo puede ser tan importante como lo que come. Comer debe ser natural, saludable y placentero. Pero en nuestra cultura obsesionada con la dieta, comer a menudo no tiene sentido, consumiendo e induciendo a la culpa. ¿La cura? Comer consciente.

La alimentación consciente se trata de experimentar los alimentos de manera más intensa, prestando atención a los colores, los aromas, los sabores y las texturas. También se trata de darse cuenta de qué tiene en la mente cuando está comiendo y de eliminar las distracciones que pueden conducir a malas elecciones. Pruebe algunos de los siguientes consejos para ayudar a generar más conciencia durante las comidas:

- Antes de abrir la nevera, pregúntese: "¿Tengo mucha hambre? Mida si realmente tiene hambre o si algo más está sucediendo.
- Cultive en el jardín y cocine. Todo lo que lo vuelva a conectar con el proceso de crear alimentos aumentará su conciencia.
- Fije el temporizador de su cocina en 20 minutos y tómese, al menos, ese tiempo para comer.
- Céntrese en los alimentos solamente. Deje la televisión, el teléfono y otras distracciones para después.
- Piense en los colores, los sabores, los aromas y las texturas de los alimentos a medida que los consume.
- Ingiera pequeños bocados y mástíquelos pacientemente. Pruebe ir más lento.
- Deje el tenedor o la cuchara entre bocado y bocado. Respire y relájese.

### Hábitos alimenticios más saludables

El comienzo de un nuevo año es un buen momento para comenzar de nuevo y hacer cambios positivos en su vida. Mientras establece nuevas rutinas de ejercicio, trabajo y hora de dormir más saludables, también establezca algunas nuevas rutinas de nutrición. De esa manera, puede esperar un año entero de alimentación más saludable. De esta forma.

- Almacene su despensa y refrigerador con una amplia variedad de alimentos, tales como granos, verduras y frutas, productos lácteos bajos en grasa y carne magra o frijoles.
- Piense en algunos bocadillos saludables, también. Frutas secas, yogur bajo en grasa y palomitas de maíz son alternativas saludables y sabrosas a los aperitivos azucarados.
- Limite el azúcar. Elija cereales con bajo contenido de azúcar o directamente sin la adición de ésta. Trate de servir agua o leche baja en grasa con más frecuencia que los refrescos azucarados con azúcar y las bebidas con sabor a fruta.
- Reduzca la sal. Mantenga el salero alejado de la mesa para evitar la tentación.
- Involucre a sus hijos en la planificación y preparación de las comidas. Los niños pueden estar más dispuestos a comer platos saludables cuando ayudan a prepararlos.
- No sea demasiado estricto. En pequeñas cantidades, los dulces o comida rápida incluso pueden tener cabida en una dieta saludable.
- Asegúrese de desayunar todos los días para empezar bien y evitar los bocadillos.
- Tómese el tiempo para disfrutar de su comida a medida que la ingiere. Comer demasiado rápido o cuando su atención está en otra parte, como cuando está viendo la televisión, puede llevarlo a ingerir demasiadas calorías.
- Cambie a un plato, tazón y vaso más pequeño. Coloque los alimentos en porciones antes de comerlos.
- Designe una noche durante la semana como "noche de preparación de frutas y verduras" para limpiar, cortar en rodajas y en dados las frutas y verduras. La facilidad de acceso hace más probable que usted acceda a estos alimentos como un bocadillo durante la semana.

## Buenos sustitutos para una alimentación saludable

A menudo, la diferencia entre una comida saludable y una no tan saludable radica en un par de ingredientes. Aquí hay algunas ideas simples para hacer que sus comidas sean más nutritivas:

- Cambiar la lechuga de hojas por espinacas en sándwiches y ensaladas.
- En lugar de patatas fritas o pretzels, corte en dados zanahorias, pimientos o guisantes y conviértalos en hummus o aderezo de rancho de bajas calorías.
- Haga una sopa de verduras con patatas, zanahorias, col, champiñones, tomates, apio, maíz o garbanzos.
- Mantenga una bolsa de verduras congeladas en el congelador y añada un puñado en platos de salteado y de pasta. El brócoli, los pimientos, las setas, la coliflor y las zanahorias contienen mucha nutrición.
- Opte por una pizza con verduras en lugar de aderezos de carne.

# Año Nuevo y Su Nueva Versión: Haga de Su Resolución un Evento que Cambia la Vida

Una vez que haya decidido una resolución de Año Nuevo, es su trabajo implementar el cambio en su vida. Si bien esta es la parte más difícil del proceso, hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a que su resolución sea una realidad.

**Escribirla:** Escribir su objetivo en una hoja de papel a menudo puede aumentar su importancia. Una vez escrita, su idea ya no es solo un deseo flotando en su cabeza; tiene más permanencia y usted lo verá con mayor valor e importancia. Piense en ello como el equivalente adulto de una carta a Santa, solo que en este caso, "algo que realmente quiere" es un regalo que se va a hacer a sí mismo, no algo que nadie más pueda darle.

**Desarrollar un plan para alcanzar tu meta:** Será difícil lograr su objetivo si no desarrolla un plan de acción. Tómese el tiempo para escribir los pasos que va a seguir para implementar el cambio que desea hacer en su vida. Por ejemplo, si su resolución es hacer más ejercicio, escriba exactamente cómo lo hará. Las ideas pueden incluir:

- Iré en bicicleta al trabajo dos días a la semana.
- Caminaré hasta la tienda en lugar de conducir.
- Subiré las escaleras en lugar de tomar el ascensor.
- Haré ejercicio cuatro días a la semana.
- Haré ejercicio durante la pausa del almuerzo tres días a la semana.

**Utilice notas para recordarse a sí mismo:** A muchas personas les resulta útil dejar notas para sí mismas en los lugares que suelen buscar para reforzar el cambio que desean realizar. Un buen lugar para dejar una nota sería en la puerta del refrigerador si su objetivo es comer menos. Ponga un recordatorio en su reloj despertador si su objetivo es hacer ejercicio cuando se despierte por la mañana. Si su objetivo es pasar menos tiempo en Internet, coloque una nota en el monitor de su computadora para recordarle que cierre la sesión después de 15 minutos. Reforzar su resolución con recordatorios pequeños y sutiles le ayudará a mantener su objetivo siempre a la vista.

**Ser realista:** No tome una resolución que no sea realista en su alcance o que le cause una cantidad excesiva de dificultad, problemas o dolor. Si su resolución es algo que razonablemente no pudo lograr, será fácil para usted decir "Olvidalo" y seguir adelante con su vida sin intentar cambiar. Entonces, en lugar de decir: "Mi resolución es correr una milla durante cuatro minutos", intente trotar cuatro veces por semana.

**Plan para todo el año:** Muchas resoluciones populares (como perder peso, hacer más ejercicio y salir de las deudas) no se lograrán en unos pocos días o semanas. Estos cambios suelen ser transformaciones de un mes, un año y, a veces, incluso de por vida. Deben planificarse en consecuencia. Por ejemplo, si su resolución es hacer más ejercicio, podría trabajar para lograr este objetivo al unirse a un gimnasio durante los meses de invierno, hacer jogging en la primavera, nadar en el verano y luego practicar el esquí de fondo el próximo invierno. Los planes como estos suelen tener éxito porque la variedad de actividades ayuda a mantener a las personas interesadas en el proceso. Además, al romper problemas complicados como salir de la deuda en fracciones más pequeñas y fáciles de manejar, el proceso parecerá menos como una montaña insuperable y más una serie de colinas onduladas, pero aún desafiantes.

**Permitase cometer errores:** No sea demasiado rígido en la aplicación de su resolución. Nadie es perfecto, por lo que debe aceptar que se producirán tropiezos en la implementación de cualquier resolución significativa. Por ejemplo, si decide dejar de fumar, y luego el 23 de enero cede a la tentación y fuma un cigarrillo, no se diga a sí mismo: "Bueno, hasta aquí llegó mi determinación para dejarlo" y comience a fumar un paquete al día nuevamente. El hecho de que haya fumado un cigarrillo después de pasar 23 días sin fumar no significa que su resolución haya sido un fracaso. Significa que lo que está tratando de cambiar es un hábito adictivo muy difícil. Acepte su paso en falso y vuelva a implementar su cambio.

## Resoluciones de Año Nuevo para Considerar

El Año Nuevo brinda la oportunidad de echar un vistazo a los problemas con los que hemos estado luchando y la oportunidad de abordarlos nuevamente. Aquí hay algunas sugerencias para algunas metas alcanzables para este nuevo año:

- La resolución número uno de Año Nuevo en cualquier año es ponerse en forma: no hay ningún misterio real aquí, todo se reduce a la dieta y el ejercicio. Es un hecho que el 95 por ciento de los que intentan bajar de peso con una dieta rápida no tienen éxito a largo plazo. Pruebe cambios simples para eliminar calorías, como reducir sus porciones en solo un 10 por ciento y agregar solo 20 minutos de un ejercicio simple como caminar a su rutina diaria.
- Procure que su médico le realice un examen físico: los hombres son los peores infractores aquí; tienen menores probabilidades, en relación a las mujeres, de someterse a un examen físico regular. Incluso si se sienten bien, los problemas silenciosos como el colesterol alto y la presión arterial alta pueden reducir la duración y la calidad de su vida.
- Eche un vistazo a su salud financiera: ahora es un buen momento para asegurarse de tener la cantidad adecuada de seguro de vida y de propiedad para protegerse a sí mismo o a su familia. Considere si es candidato a un seguro de cuidados a largo plazo. Verifique sus inversiones para ver si están en línea con sus objetivos a largo plazo. Eche un vistazo a su historial crediticio y decida reducir las deudas con intereses elevados.
- Ponga sus asuntos legales en orden: si ha prometido hacer un testamento, programe una cita con un abogado hoy mismo.
- Trate de ser un mejor oyente: ya sea en casa o en el trabajo, escuchar es un regalo que puede dar y que no le cuesta nada. Escuchar no implica resolver el dilema de la otra persona, ese es su trabajo. Al ofrecer apoyo escuchando activamente, puede brindarle a sus familiares y amigos lo que necesitan para abordar sus propias preocupaciones de una manera nueva.
- Comuníquese con sus parientes de la tercera edad: pueden codiciar su independencia, pero aún necesitan su ayuda. Inicie una conversación destinada a averiguar qué tipo de asistencia podrían necesitar y aceptarían. Incluso cosas sencillas como ayudar con el cuidado del césped o quitar la nieve pueden ser un buen primer paso.
- Para aquellos con niños pequeños, trate de quitar las palabras "apresurarse" de su vocabulario: Siéntese y cree estrategias para hacer que sus rutinas matutinas y antes de acostarse sean un poco más lentas y cuerdas. Sus hijos se lo agradecerán.
- Considere el trabajo voluntario: Ciertamente, no hay escasez de necesidades en el mundo; resuelva hacer su parte para hacer del mundo un lugar mejor. Si elige una actividad voluntaria como ayudar a rehabilitar un hogar para personas sin hogar o entrenar a un equipo de béisbol, obtiene el beneficio de agregar ejercicio mientras ayuda al mundo. Solo asegúrese de mantenerse a sí mismo y a quienes le rodean protegidos del COVID.

## Motivación: Mantener Vivas sus Resoluciones

A menudo saltamos al Año Nuevo llenos de buenas intenciones y resoluciones. Pero en algún momento alrededor de febrero, esas intenciones parecen flaquear.

Si encuentra que su motivación está menguando nuevamente este año, no lo deje. La motivación es fundamental para alcanzar los objetivos y llevar un estilo de vida saludable. Para mantener la motivación, averigüe lo que quiere, supere los desafíos y comience a ser la persona que desea ser.

### Establezca metas inteligentes

Establecer metas es clave para comenzar. Establecer metas SMART es clave para el éxito. ¿Qué son los objetivos SMART?

**S:** Specific (Específico). Sea preciso acerca de lo que desea lograr

**M:** Measurable (Medible). Establezca formas de medir su progreso.

**A:** Attainable (Alcanzable). No establezca expectativas poco razonables.

**R:** Realistic (Realista). Espere enfrentar contratiempos. Todos lo hacen.

**T:** Time-bound (Limitado por el tiempo). Establezca fechas límite para lograr cada paso hacia sus metas.

Las metas brindan enfoque y actúan como una herramienta de medición del progreso. Mejoran la productividad, refuerzan la autoestima y aumentan el compromiso para que tenga más probabilidades de lograr lo que se proponga conquistar. El simple hecho es que cuando las personas tienen metas que las guían, son más felices y logran más. Aquí hay algunos otros consejos:

- Ponga sus metas por escrito. Sea específico, use verbos de acción, tenga resultados medibles y especifique fechas de finalización.
- Elabore una lista de obstáculos pensando en todo lo que pueda interponerse en su camino y luego decida qué puede hacer con cada obstáculo. Protéjase de las distracciones y tentaciones que puedan surgir en el camino.
- Enumere los beneficios de lograr su objetivo: qué es exactamente lo que espera lograr.
- Identificar subobjetivos. Sea específico y asegúrese de que cada paso sea desafiante pero alcanzable.
- Prepárese y organícese. Es difícil concentrarse cuando la información está dispersa.
- Deje espacio para los errores. No espere perfección.

### Monitoreo, Evaluación y Recompensa

Recompénsese por cada paso exitoso que da para el logro de su meta. Trátese a motivar para seguir avanzando.

Solicite ayuda a otros si la necesita e intente encontrar a alguien con quien compartir un objetivo común.

Además, busque a alguien que ya haya alcanzado los objetivos que desee alcanzar y solicite su visión sobre cómo lograrlos.

### La práctica hace la perfección

No se rinda fácilmente. Cuanto más se acerque a la consecución de sus objetivos, más fácil será. Las funciones de autocontrol son similares a un músculo, se tornan cada vez más fuertes con el uso. Si mantiene la práctica de auto-control, la perfeccionará.

## ¿Cómo puedo hacer que el ejercicio funcione para mí?

Claro, está listo para comenzar un régimen de ejercicio como parte de su nuevo estilo de vida saludable, pero ¿exactamente cómo va a encontrar el tiempo? Los expertos en acondicionamiento físico dicen que hacer ejercicio durante solo 20 a 30 minutos tres o cuatro días a la semana puede mejorar drásticamente el peso, el estado mental y el bienestar general de una persona. Entonces, si cree que está demasiado ocupado para incluir el ejercicio en su rutina habitual, considere las siguientes opciones:

**Ejercicio en casa:** Hay muchos ejercicios que puede hacer en la comodidad de su hogar. Unas pocas series rápidas de abdominales y lagartijas todos los días pueden tonificar su cuerpo. Considere comprar un juego de mancuernas de bajo costo y aprender algunos ejercicios simples para desarrollar músculo. Los videos de ejercicios y otros equipos de ejercicios en el hogar pueden ayudarlo a realizar un entrenamiento aeróbico, al igual que caminar, correr, trotar o andar en bicicleta. Considere la posibilidad de participar en actividades al aire libre como caminatas como una forma de reemplazar las actividades sedentarias en el interior, como mirar televisión.

**Haga ejercicio en los descansos del trabajo:** Intente dar una caminata de 20 minutos a un ritmo rápido durante la hora del almuerzo. Si tiene escaleras en su casa, considere subir y bajar un par de vueltas para aumentar su frecuencia cardíaca. Cuando conduzca a algún lugar, estacione en el lugar más alejado de la puerta. En casa o en la oficina, tome descansos cortos ocasionales para hacer flexiones y ejercicios de estiramiento durante el día.

**Haga del ejercicio una prioridad:** Para obtener los resultados que desea de cualquier programa de acondicionamiento físico, debe seguir con ese programa de forma regular. No debes considerar el ejercicio como una tarea, sino como algo que mejora su calidad de vida.

**No asuma demasiado:** Al igual que las dietas demasiado restrictivas, los objetivos de entrenamiento demasiado ambiciosos solo terminarán en frustración y fracaso. Comprenda que está ocupado y comience poco a poco, agregando nuevos ejercicios a medida que mejore su condición física y motivación.

### Obstáculos de Invierno

A medida que aumentan las bajas temperaturas en el exterior y las horas de luz solar se acortan, se vuelve más difícil luchar contra el impulso de quedarse adentro del hogar, acurrucarse junto al fuego, mirar televisión o leer un libro. Sin embargo, te sentirás mejor y tendrás más energía si procuras seguir tus metas de ejercicio en este invierno. Los meses más fríos son el momento perfecto para colocarnos nuestra ropa abrigada y buscar una aventura en el aire fresco y vigorizante. Otro beneficio de ejercitarse durante el invierno es que se logra quemar una mayor cantidad de calorías debido a que su cuerpo tiene que trabajar más para mantenerse caliente.

### Caminar o Trotar

Si le gusta caminar o trotar afuera, no permita que el clima frío lo detenga. Simplemente haga algunos ajustes a medida que baje la temperatura.

- Vístase abrigado en capas, asegurándose de cubrirse la cabeza, manos y pies
- Considere usar una capa base que elimine la humedad de su piel y una capa externa que bloquee el viento, la lluvia o la nieve.
- Su vestuario para correr o caminar en invierno debe incluir tiras reflectantes o iluminación debido a la cantidad limitada de luz diurna durante los meses de invierno
- Para evitar lesiones, realice ejercicios de calentamiento adicionales; al cuerpo le toma un poco más de tiempo entrar en calor durante el invierno
- Tenga en cuenta que las calles y las aceras estarán resbaladizas; use zapatos que tengan buena adherencia
- Acorte sus pasos para obtener un mejor equilibrio y tracción sobre pavimento resbaladizo
- Consuma más fluidos; es más fácil deshidratarse en climas más fríos
- Comience con el viento a favor y regrese con el viento a su espalda para limitar su exposición

A veces, lo más difícil de correr en invierno es simplemente mantenerse motivado, especialmente cuando te encuentras corriendo bajo condiciones de oscuridad y frío. Pruebe estos consejos para mantenerse dentro de la ruta:

**Fije una meta:** Planifique correr una maratón de 5K o medio recorrido una vez que el clima se caliente, o simplemente trate de alcanzar un número específico de millas por correr durante el mes.

**Encuentre un Compañero o Grupo Virtual:** Saber que al no presentarse está decepcionando a los demás puede darle ese empujón extra que necesita para salir por la puerta en esas mañanas frías. Mantenga un registro de los esfuerzos de los demás.

**Pruebe con carreras entretenidas:** Hay muchas carreras divertidas virtuales de 3K y 5K durante los meses de invierno. Saber que eres parte de un grupo más grande puede aliviar un poco el escozor de un viento helado.

### Diversión en la nieve

En caso de que no puedas encontrar la motivación para salir a correr durante el invierno, aún puedes hacer ejercicio saliendo a jugar. Disfruta de las maravillas del invierno iniciando una pelea de bolas de nieve, construyendo un muñeco de nieve, andando en trineo, usando raquetas de nieve, practicando esquí a campo traviesa, esquí alpino, snowboard o patinaje sobre hielo. Lo mejor de estas actividades es que no se sienten como si hicieras ejercicio.

Considere algunos consejos al disfrutar del clima invernal:

**Contemple la nieve.** Solo estará disponible durante unos meses, así que salte de inmediato.

**Tenga cuidado.** Cuidado con el aguanieve, el hielo negro y el concreto roto.

**Abríguese.** Use sombreros, guantes y materiales absorbentes para mantenerse seco y prevenir la hipotermia y la congelación.

**Hidrátese.** Beba abundante agua; use lociones y cremas; aplique protector solar, especialmente si se encuentra a gran altura, como en las pistas de esquí.