

Tu guía de bienestar mental

para la temporada de invierno

El invierno trae muchas cosas, como salidas especiales, presión para convivir, soledad y hasta cosas que interrumpen el progreso que has logrado. Puede ser una temporada en la que las personas se sienten aisladas y abrumadas.

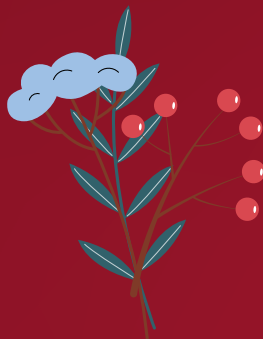
La Guía de bienestar mental para la temporada de invierno puede ayudarte a pasarla mejor. Estos son algunos consejos para apoyar tu bienestar mental y el de tus seres queridos, tanto en este momento como durante toda la temporada.

Escribe tus respuestas o graba tu voz. ¡Haz lo que te parezca mejor!

1. Haz planes por adelantado y decide qué es prioridad. Aunque las fiestas pueden ser alegres, también pueden ser difíciles. Por eso, recomendamos que hagas planes por adelantado. Empieza por hacer listas:

- **¿Qué actividades quiero hacer este invierno?** Ejemplos: disfrutar de las viejas tradiciones y crear otras nuevas (por ejemplo, hornear, manualidades, pasar tiempo al aire libre), conectar con la comunidad en línea.
- **¿De qué forma quiero retribuir a los demás?** Ejemplos: : haciendo un voluntariado (solo, de forma remota o con una comunidad), compartiendo momentos que inspiren a otros en las redes sociales, haciendo donaciones, comunicándome con amistades y compañeros de trabajo.
- **¿Qué actividades de autocuidado podrían ayudarme?** Ejemplos: escribir un diario de gratitud, descansar o estar inactivo por un tiempo, hacer movimientos suaves, nutrición, ejercicio, terapia o consejería, meditación, música relajante.

A continuación, organiza en orden de prioridad poniendo una estrella junto a los elementos en cada lista que son más importantes para ti.





2. Pon límites que sean buenos para ti antes de que empiece el ajetreo. Recuerda que está bien decir NO hasta cuando se espera que digas SÍ, siempre y cuando no te pongas en riesgo. Haz planes por adelantado: conoce cuáles son tus "gatillos" o desencadenantes (como ciertos alimentos, familiares o sustancias) y evítalos para que puedas mantenerte a salvo. Por ejemplo, decide desde antes lo que dirás o harás cuando necesites salir de una situación.

- **¿Qué te hace sentir abrumado?** Ejemplos: eventos, redes sociales, ciertos familiares, gastar dinero, alimentos o bebidas, usar sustancias, la presión de los propósitos de Año Nuevo.
- **¿Cómo deseas recibir el apoyo de tus familiares o amigos? ¿Cómo quieres apoyar a las personas que aprecias?** Ejemplos: limitando las conversaciones de temas incómodos, contándole a alguien cuáles son tus desencadenantes, pidiendo ayuda de manera segura.
- **Al ver estas listas, ¿cómo puedes crear límites sanos?** Ejemplos: ir solamente a una fiesta decembrina, limitar el tiempo que pasas con la familia, liberándote de sentir obligación de comprar regalos, conectando con un patrocinador o mentor de recuperación antes de ir a alguna parte.

3. Decide si quieres compartir. Esta guía es para tu uso personal, pero si decides compartir tu plan, aquí tienes algunos pasos a seguir:

- **Decide quién necesita conocer tu plan.** Relaciona tus prioridades específicas para este invierno con las personas que puedan apoyarlas. Ejemplos: amistades, familiares, compañeros de trabajo, un terapeuta o consejero.
- **Comparte el plan con esas personas si te parece que deben conocerlo.**
 - Prueba iniciar una conversación diciendo lo siguiente:

He estado pensando en algunas cosas. ¿Cuándo podemos platicar?

Tomé la decisión de NO abrumarme este invierno. Estoy empezando por...

Te quiero platicar cómo estoy cuidando mi salud mental esta temporada...

- ¡Anima a otros a crear su plan de bienestar mental para la temporada de invierno!
- Si tienes a alguien, llámale si necesitas apoyo. Recuerda que siempre puedes **llamar o enviar un mensaje de texto al 988 para hablar con un especialista en salud mental amable y servicial.** Es gratuito, confidencial y está disponible 24/7.

