

# 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.

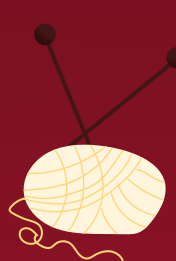
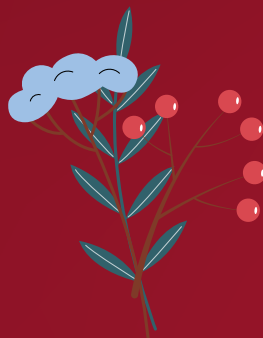
La Guía de bienestar mental para la temporada de invierno puede ayudarte a pasarla mejor. Estos son algunos consejos para apoyar tu bienestar mental y el de tus seres queridos, tanto en este momento como durante toda la temporada.

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.

