

# ¡BIENVENIDA ALEGRÍA!



Si la tristeza te visita durante las fiestas y reuniones familiares que comienzan desde el Día de Acción de Gracias hasta las octavitas en enero, no tienes que sentirte mal. Es cierto que ninguna persona puede sentirse feliz y alegre todo el tiempo. Pese a lo que los medios de comunicación pretendan vender, muchas personas se sienten tristes, ansiosas y estresadas durante la Navidad. Esta época del año puede ser, para algunos, razón para sentir nostalgia. Para otros, estos meses sirven de reflexión sobre las situaciones que quieren modificar en sus vidas.

La actividad física te puede ayudar a combatir y a mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión que durante la época de navidad puedas experimentar. Considera alguna de estas alternativas:



CAMINATA EN  
LA NATURALEZA



YOGA



NADAR



BAILAR

Puedes practicarlo solo o acompañado. Permítete aumentar el entusiasmo y el optimismo para que estés bien. Solo si te encuentras bien, podrás ser de utilidad para los demás y disfrutar de una mejor calidad de vida. Está bien experimentar la tristeza, la ansiedad y la nostalgia, sólo procura que no te acompañen por mucho tiempo. Recuerda que siempre puedes buscar ayuda profesional para que te acompañe en el proceso. Aunque te sientas triste, puedes tener una,

## ¡FELIZ NAVIDAD!