

## Permanecer sanos durante las vacaciones: Física, mental y emocionalmente



En Estados Unidos, muchas de las fiestas de invierno son para dar las gracias, pasar tiempo con la familia y crear recuerdos y tradiciones duraderas. Mantenga a su familia feliz y sana durante estas fiestas con estos consejos.

### Consejos para comer de forma sana durante las vacaciones

Entre postres, bebidas especiales para las fiestas y guisos decadentes, puede esperar un montón de sabrosos manjares estas fiestas. Pero aunque estos manjares navideños son deliciosos, a menudo no son especialmente saludables para nuestra dieta habitual. Aun así, disfrutar juntos de la comida es una de las mejores partes de las fiestas, por lo que le ofrecemos algunas ideas para darse un capricho más saludable.

- **Comparta con un amigo:** Combínese con alguien antes de una fiesta o comida y acuerden compartir una ración de postres o dulces favoritos. No hay necesidad de decir "no" a la comida decadente, pero puede ayudar a decirle "sí" a porciones más pequeñas o compartidas.
- **Agua, agua, agua:** Considere la posibilidad de disminuir las bebidas con alto contenido calórico de las fiestas en favor de un gran vaso de agua. El agua es especialmente útil para su cuerpo justo antes de sentarse a cenar o de ir a una fiesta, porque es habitual confundir el hambre con la sed. Asegúrese de estar bien hidratado bebiendo agua antes.

- **Dedique tiempo a descansar:** En esta época del año solemos estar agotados. Cuando no descansamos lo suficiente, a veces recurrimos a la comida como fuente de energía. La falta de sueño puede tener varias consecuencias negativas para la salud, y estar bien descansado garantizará que se sienta lo mejor posible tanto física como mentalmente.
- **Sea un anfitrión saludable:** Considere la posibilidad de servir comidas navideñas saludables o versiones más sanas de sus platos favoritos cuando los invitados vengan a su casa. Puede hacer cambios inteligentes en algunas recetas, como sustituir la mantequilla por plátano o la nata agria por el yogur griego.

## Mantenerse activo durante las vacaciones

Las vacaciones de invierno son un buen momento para relajarse, comer alimentos reconfortantes y relajarse un poco más. Por muy acogedora que sea esta época del año, también puede dejarle un poco aletargado y menos sano de lo habitual. Aquí tiene algunas formas divertidas de conseguir un impulso metabólico durante sus actividades navideñas mientras crea nuevos recuerdos con su familia.

- **Participe en una carrera o marcha navideña:** O invente su propia carrera para su familia. Trace una ruta por el barrio y reparta premios festivos a todos los participantes.
- **Añada variedad a su entrenamiento:** Durante las vacaciones, puede divertirse participando en actividades de temporada como raquetas de nieve, trineos, esquí de fondo o patinaje sobre hielo.
- **Cabalgue con los niños:** Juegue al pillar-pillar, al escondite o a la guerra de bolas de nieve. También puede reunir a familiares y amigos para jugar al fútbol en el patio.
- **Haga una búsqueda del tesoro:** Cree al menos 10 recortes de papel con imágenes navideñas. Pídale a alguien que los esconda dentro o fuera de casa. Después de cenar, todos a la caza. Gana el primero que encuentre más recortes.
- **Ensúciase las manos:** Reúna a la familia para rastrillar las hojas, limpiar el jardín durante el invierno, plantar bulbos, construir una jardinera para la próxima primavera, pintar el garaje o teñir la terraza. También puede aprovechar para colgar las luces navideñas.
- **Lleve a los visitantes a recorrer su barrio:** Pasee a pie o en bicicleta por los lugares más cercanos con sus hijos y no olvide echar un vistazo a las luces navideñas o ver caer la nieve.

## Mantenerse sano mental y emocionalmente: Reducir el estrés y simplificar

El estrés continuo es uno de los principales factores que contribuyen a la mala salud, y hace que esta época del año sea mucho menos agradable. Echele un vistazo a estos consejos para unas vacaciones sin estrés:

- **Céntrese en lo que realmente importa:** Puede ser útil elaborar una lista de las tareas que desea realizar durante las vacaciones y luego marcar con un círculo las actividades que realmente le gustan. En el caso de las actividades que le causan estrés, piense en formas de modificarlas o eliminarlas, o pida ayuda para reducir la carga de trabajo.
- **No tenga miedo de decir que no:** A veces, el estrés de las fiestas puede deberse a un exceso de compromisos. Si no quiere ir a una fiesta o no tiene tiempo, no pasa nada por enviar una amable tarjeta de agradecimiento.
- **No tiene por qué ser perfecto:** se necesita un equipo de profesionales para crear esas preciosas decoraciones y esas galletas de aspecto delicioso que aparecen en esa revista, así que procure no ponerse esa carga innecesaria. Lo que la gente recordará de su reunión navideña es el tiempo pasado con personas especiales.
- **Recuerde por qué lo hace:** Pregúntese por qué celebra determinadas fiestas. Si esa tarea o ese recado no aporta nada significativo a su celebración, táchelo de la lista.
- **Acepte ayuda:** ¿Quién dijo que tiene que decorar y comprar todo solo? Enseñe a los niños el significado de hacer regalos y pídale que le ayuden a elegirlos. Enseñe a su pareja a hacer sus galletas favoritas. Convierta esa cena navideña en una comida para todos.
- **Revise la lista de regalos:** Pregúntese si está comprando regalos sólo por comprarlos o si lo está haciendo para que tengan un impacto significativo. Si no es así, considere la posibilidad de regalar tiempo en lugar de regalos. Por ejemplo, ofrezca una noche gratis de niñera o una comida casera para el mes de enero. Lo más probable es que sus amigos y familiares recuerden más estos gestos significativos que algo que haya comprado en la tienda en el último momento.

## Cómo viajar seguro durante las vacaciones

Las reuniones navideñas, y especialmente aquellas que requieren viajar, pueden conllevar un riesgo adicional de contraer algún virus respiratorio como [el COVID-19](#) y la [gripe](#). Por eso es importante seguir [las directrices de viaje de los CDC](#) para su itinerario y destino y asegurarse de que usted y su familia están al día con las vacunas y refuerzos. Practique una buena higiene y recuerde comer sano, mantenerse activo, descansar lo suficiente y aprovechar al máximo las vacaciones.