



*Ética al servicio de la salud*

✔ SECRETOS PARA  
VIVIR UNA NAVIDAD  
LLENA DE PAZ Y  
ARMONÍA

**Nº07**  
DICIEMBRE



## 1. Establece límites y prioridades

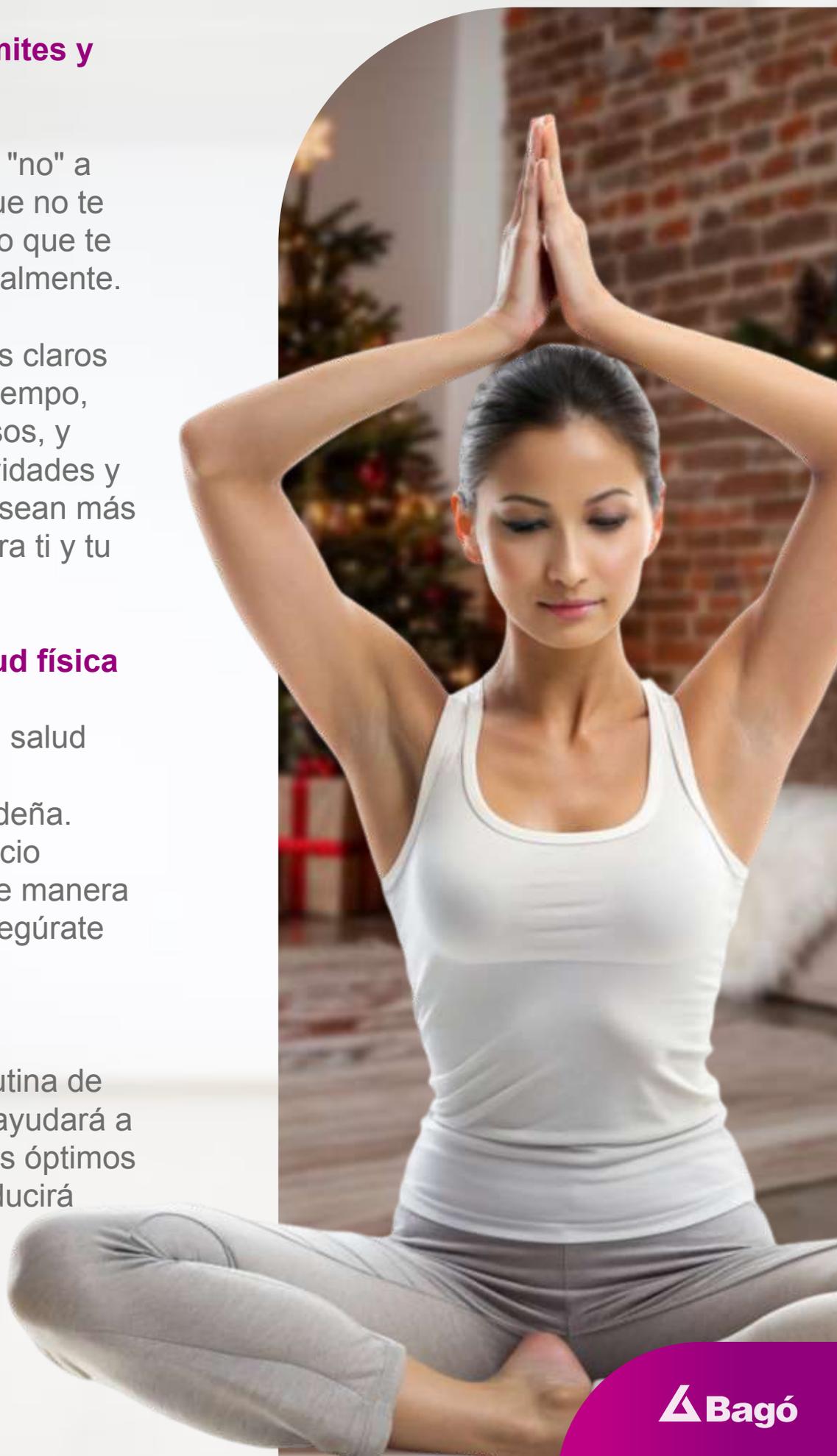
Aprende a decir "no" a compromisos que no te aporten alegría o que te agoten emocionalmente.

Establece límites claros en cuanto a tu tiempo, energía y recursos, y prioriza las actividades y tradiciones que sean más significativas para ti y tu familia.

## 2. Cuida tu salud física

No descuides tu salud física durante la temporada navideña. Prioriza el ejercicio regular, come de manera equilibrada y asegúrate de descansar lo suficiente.

Mantener una rutina de autocuidado te ayudará a mantener niveles óptimos de energía y reducirá el estrés y la ansiedad.



### 3. Practica la moderación

La temporada navideña está llena de tentaciones culinarias y sociales. Disfruta de las delicias de la temporada, pero practica la moderación en el consumo de alimentos y bebidas. Trata de equilibrar los excesos con opciones más saludables y mantén un estilo de vida equilibrado.

### 4. Busca apoyo y compañerismo

No tengas miedo de pedir ayuda o buscar apoyo cuando lo necesites. Habla con amigos y familiares sobre tus preocupaciones y sentimientos, y busca formas de apoyarte mutuamente durante la temporada navideña. La conexión social y el compañerismo son fundamentales para el bienestar emocional.



## **5. Haz tiempo para el autocuidado**

En medio del ajetreo y el bullicio de la temporada navideña, no olvides hacer tiempo para el autocuidado. Dedica tiempo a hacer cosas que te relajen y te recarguen, ya sea leer un libro, meditar, practicar yoga o simplemente dar un paseo tranquilo.

## **6. Cultiva la gratitud y la generosidad**

La temporada navideña es un momento perfecto para cultivar la gratitud y la generosidad. Agradece las bendiciones en tu vida y busca oportunidades para ayudar a los demás y compartir tu amor y bondad con quienes te rodean.

## **7. Sé flexible y adaptativo**

La temporada navideña puede ser impredecible, así que sé flexible y adaptativo a medida que surjan cambios o contratiempos. Mantén una actitud abierta y positiva, y encuentra formas creativas de resolver problemas y superar desafíos.

## **8. Crea momentos de calma y serenidad**

En medio del bullicio de la temporada navideña, encuentra momentos para la calma y la serenidad. Dedica tiempo a estar en el momento presente, disfrutando de la belleza y la magia de la temporada sin preocuparte por el futuro o el pasado.



Siguiendo esta guía, podrás disfrutar de la temporada navideña con equilibrio, serenidad y alegría, cuidando tu bienestar y salud mental en el proceso.

Recuerda que la clave está en encontrar un equilibrio entre celebrar y cuidarte a ti mismo, permitiéndote disfrutar de la magia de la época mientras te mantienes saludable y feliz.

**¡Felices fiestas!**