

Lista de Cotejo

Nueve de cada diez personas siente estrés durante estas fechas festivas debido a expectativas sociales, la presión económica y tener muchas actividades y compromisos.¹

Entre luces y regalos, tu bienestar importa:
¿cómo estás cuidando tu salud mental?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)² y la Asociación Americana de Psicología (APA)³ recomiendan cuidar tu salud mental tomando pasos pequeños en tu vida diaria. Marca las estrategias recomendadas que pondrás en práctica para cuidarte:

- **Reserva tiempo para descansar:** toma al menos 10–15 minutos al día para pausar, respirar o simplemente sentarte sin hacer nada.
- **Mantén expectativas realistas:** recuerda que no todo tiene que ser perfecto; elige qué actividades son realmente importantes para ti y deja ir el resto.
- **Establece límites saludables:** decide con anticipación a qué actividades dirás “sí” y a cuáles “no”; organiza tu horario para evitar sentirte sobrecargado.
- **Prioriza actividades que te hacen sentir bien:** incluye algo que disfrutes cada día, como caminar, leer, cocinar, escuchar música o pasar tiempo tranquilo en casa.
- **Mantén una rutina saludable:** procura dormir entre 7 o más horas al día, comer saludable y moverte al menos 20–30 minutos al día.
- **Busca conexión social, aunque sea pequeña:** actividades sencillas como compartir comida o seguir tradiciones pueden levantar el ánimo.
- **Practica gratitud y autocompasión:** lleva una libretita donde cada día escribas al menos una cosa por la que te sientas agradecido. Reconocer las cosas buenas del año puede aportar calma y bienestar.
- **Busca apoyo profesional si lo necesitas:** si sientes que el estrés o la tristeza te sobrepasan, consulta a un profesional de salud mental. Puedes llamar a la línea PAS (988) para recibir apoyo. Pedir ayuda es un acto de fortaleza y cuidado propio.

¡Feliz Navidad!



Instituto de Salud
Pública de Puerto Rico

Un programa del:



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico

Referencias

- [1] American Psychological Association. (2023). Holiday season stress. <https://www.apa.org/news/press/releases/2023/11/holiday-season-stress>
- [2] Centers for Disease Control and Prevention. (2025). Managing stress. Mental Health. <https://www.cdc.gov/mental-health/living-with/>
- [3] Krisher, A. (2024). Got holiday stress? Self-Care can help. National Council on Aging. <https://www.ncoa.org/article/mental-health-and-the-holidays-9-tips-for-self-care/>

Este proyecto cuenta con el apoyo de la subvención número UL8TH53318 de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) como parte de una subvención total de \$350,000.00 para este período, con un 0% de financiación proveniente de fuentes no gubernamentales. El contenido es responsabilidad del/de los autor(es) y no representa necesariamente las opiniones oficiales ni el respaldo de la HRSA, el HHS ni el Gobierno de los Estados Unidos. Para obtener más información, visite [HRSA.gov](https://www.hrsa.gov).