

## Invierno saludable

Señor director:

A medida que nos adentramos en los meses más fríos del año, es importante tomar conciencia de cómo esto puede afectar nuestra salud mental. Sin embargo, a pesar de estas circunstancias, existen acciones prácticas que podemos realizar para preservar nuestro equilibrio emocional.

Primero es esencial mantener una rutina diaria saludable. Establecer horarios fijos para dormir, comer y hacer ejercicio nos ayuda a mantener nuestra mente y cuerpo en equilibrio. El sueño adecuado es esencial para nuestra salud mental, por lo que debemos asegurarnos de dormir las horas necesarias.

Además, es fundamental cuidar de nuestro bienestar físico. A pesar del frío, debemos hacer esfuerzos por

mantenernos activos. El ejercicio regular no solo nos ayuda a liberar endorfinas, sino que también mejora nuestro estado de ánimo y reduce el estrés. Podemos optar por actividades en interiores, como clases de yoga o gimnasio, o buscar opciones al aire libre que nos permitan disfrutar del invierno, como caminar en la nieve o patinar sobre hielo.

Por último, la gestión del estrés y el cuidado de nuestra salud mental debe ser una prioridad durante los meses más fríos. Practicar técnicas de relajación, como meditación o respiración profunda, puede ayudarnos a manejar el estrés y la ansiedad. Si sentimos que nuestras emociones nos desbordan, es importante buscar apoyo y hablar con un profesional.

**Nicolás Santander**