10 Consejos para Vencer la Depresión Invernal

No importa cuánto se vea usted afectado por el clima frío y los cielos más obscuros, la depresión invernal es algo real. Estas son 10 ideas para combatir la tristeza:

1. **Reciba un poco de vitamina D.** No se olvide de salir al exterior para respirar aire fresco. Aún si afuera está nublado o tempestuoso, nuestros cuerpos pueden absorber los nutrientes que provee la luz del día. Salga a caminar durante el almuerzo o acuda al parque con sus amigos para participar en un juego de perseguidos.

2. **Mueva el cuerpo y póngase a bailar.** Salga a bailar una noche, organice su propia fiesta de baile en casa o inscríbase a una clase de aeróbicos o ejercicios de baile.

3. **Organice una fiesta tropical.** Conviva con sus amigos. Encienda la calefacción, sirva sus platillos favoritos y póngase ropa de verano.

4. **Haga algo que le provoque satisfacción.** Juegue a las cartas con un adulto mayor, prepare la comida para un amigo necesitado o done un certificado de regalo a alguien que tenga dificultades para mantenerse económicamente.

5. **Intente alguna tontería.** Sea espontáneo—haga algo para romper la rutina: Sople burbujas, llegue a su auto saltando, camine durante horas bajo la lluvia o chapotee en los charcos.

6. **Inicie una nueva tradición familiar para el invierno.** Váyase de vacaciones a una cabaña nevada, organice una noche de juegos o relájese con una película clásica.

7. **Cambie de ritmo.** Reorganice sus muebles, renueve su espacio de trabajo o cambie el esquema de colores de su cocina.

8. **Conviértase otra vez en un niño—*¡juegue!*** Vea dibujos animados o sus programas de comedia favoritos o acuda a un patio de recreo y súbase a los juegos infantiles.

9. **Entreténgase con un pasatiempo nuevo (o viejo).** Haga callar a todos los críticos. Sea *usted mismo* con desenfreno. Haga algo original: Elabore un artículo de cerámica, realice un video divertido o saque las agujas de tejer.

10. **Disfrute de las comodidades de la vida.** Déjese mimar con un masaje o una sesión de manicura o pedicura.

¿Quiere saber más?

Obtenga más información en **PacificSource.com/winterblues**

PacificSource HEALTHY LIFE