



Guía de regalos ecológicos

¿Busca formas de hacer que las fiestas de este año sean más ecológicas y saludables? Los obsequios ecológicos son una excelente manera de generar un mayor impacto con una huella más pequeña. Pruebe estas sencillas estrategias para que sus fiestas sean más ecológicas^{1,3}:

- **Reutilice los suministros de embalaje.** Utilice periódicos o papel de regalo de fiestas pasadas como envoltorio para los regalos, o directamente no utilice papel y elija una cesta de obsequio reutilizable.
- **Limite los regalos.** Reducir la cantidad de obsequios que hace es otra forma de reducir el desperdicio. Limite su intercambio de regalos a una determinada cantidad de dinero o de obsequios.
- **Regale experiencias.** Decrete unas fiestas “sin regalos” y opte en su lugar por ofrecer experiencias. Las clases de cocina, las excursiones de un día o el trabajo voluntario pueden ser más significativos que los regalos tangibles.
- **Obsequie suscripciones.** Las suscripciones en línea o las membresías de agricultura sostenida por la comunidad (Community Supported Agriculture, CSA) no requieren envío ni embalaje.
- **Regale su tiempo.** En lugar de un obsequio, ofrézcase a ayudar con el trabajo del jardín, las reparaciones del hogar u otras tareas ocasionales.
- **Haga una donación.** También puede hacer una donación a una organización benéfica en nombre de otra persona.

Si prefiere hacer un regalo tangible este año, le proponemos algunas ideas más ecológicas^{2,3}:

- **Cualquier cosa reutilizable.** Botellas de agua, bolsas de frutas y hortalizas, pajillas de acero inoxidable o silicona, bolsas de compras o paños de cocina.
- **Regalos comestibles.** Miel, condimentos, té, cestas de fruta, frutos secos, productos de panadería, vitaminas, kits de kombucha, mermeladas o jaleas caseras, o un fermento de masa madre de su propia cocina.



- **Regalos para amantes de las plantas.** Plantas de interior, regaderas, kits de fermentación o libros de cocina vegetarianos.
- **Regalos hechos en casa.** Artículos tejidos a mano, productos de limpieza, poemas o cartas escritos de puño y letra, obras de arte o exfoliantes naturales.
- **Transporte y actividad física.** Una bicicleta, un monopatín, calzado deportivo, ropa de entrenamiento o equipos para hacer ejercicio.
- **Productos básicos para la vida diaria.** Almohadas, paraguas, bolas de lana para secadora o forros de tela para cortinas de ducha.
- **Regalos para entusiastas del aire libre.** Comederos y alimentos para aves, artículos de jardinería, suministros de camping o semillas de flores silvestres.
- **Libros.** Libros en versiones digitales o descargables.

Sea ecológico este año y celebre las fiestas con regalos que sean respetuosos con el medioambiente.

1. Small Footprint Family. [12 Ways to Have an Eco Friendly Holiday \(12 maneras de celebrar unas fiestas ecológicas\)](#). Consultado el 20 de septiembre de 2023.
2. Well+Good. [38 Unique Eco-Friendly Gift Ideas for Earth Conscious Friends \(38 ideas originales de regalos ecológicos para amigos que cuidan la Tierra\)](#). Actualizado el 29 de octubre de 2022. Consultado el 13 de septiembre de 2023.
3. Healthline. [9 Sustainable Ways to Celebrate the Holidays for Your Budget and the Planet \(9 formas sostenibles de celebrar las fiestas para cuidar el presupuesto y el planeta\)](#). 31 de octubre de 2022. Consultado el 12 de septiembre de 2023.



Detenga el ajetreo

Para muchas personas, las fiestas son un motivo de estrés. Las reuniones sociales, los intercambios de obsequios, las compras para las fiestas y los viajes pueden hacer que esta época sea todo menos festiva.

Si este año desea detener el ajetreo y dedicar más tiempo a disfrutar de las fiestas, es posible que tenga que realizar algunos cambios en sus rutinas tradicionales. Disminuir el ritmo y estar presente puede ser un desafío, pero no es imposible. Con algunos ajustes, puedes aprender a decir no a lo que aquello que le roba la alegría.

Las siguientes son algunas maneras de detener el ajetreo este año:

- **Cuide su agenda.** Aprenda a decir no con amabilidad. Rechazar invitaciones ayuda a cuidar su agenda, para que tenga tiempo para lo más importante³. Bloquear espacio en su calendario también le brinda la oportunidad de recargar energías entre los compromisos.
- **Practique la respiración profunda.** Cuando sienta que se desencadena una situación estresante, pulse el botón de pausa y realice un ejercicio de respiración profunda antes de responder¹.
- **Defienda sus límites.** Tenga claro lo que va a permitir y lo que no va a permitir de los demás. Si alguien o algo transgrede sus límites, aléjese de esa persona o situación².
- **Nutra su cuerpo.** No es necesario sacrificar los caprichos de las fiestas, pero tampoco se debe descuidar la alimentación saludable. Su cuerpo necesita alimentos nutritivos durante todo el año¹.

- **Establezca un presupuesto.** Decida con anticipación cuánto puede gastar en regalos y entretenimiento para las fiestas, y respete su presupuesto. Esto puede ayudarlo a evitar deudas innecesarias y estrés financiero cuando llegue el año nuevo^{2,3}.
- **Dedíquese tiempo para usted.** Descuidar el cuidado personal durante las fiestas puede hacer que sea más difícil controlar el estrés. No ponga sus propias necesidades al final de su lista de tareas pendientes durante las fiestas².

Reducir el ritmo y defender sus límites son pasos importantes que puede tomar para estar más presente en estas fiestas. Priorice lo que es más importante para usted y libérese de la idea de que tiene que "hacerlo todo". Planifique con anticipación y decida cómo invertirá su tiempo y dinero, para poder dedicar más tiempo de calidad a sus amigos y familiares.

Reducir el ritmo y defender sus límites son pasos importantes que puede tomar para estar más presente en estas fiestas.

1. Psychology Today. [6 Tips to Maintain the Calm During the Chaos of the Holidays](#) (6 consejos para mantener la calma durante el caos de las fiestas). 14 de diciembre de 2019. Consultado el 14 de septiembre de 2023.
2. Huffpost. [10 Realistic Ways To Set Boundaries With Others During The Holidays](#) (10 formas realistas de establecer límites con los demás durante las fiestas). 14 de diciembre de 2021. Consultado el 11 de septiembre de 2023.
3. Mayo Clinic. [9 tips to fend off holiday stress](#) (9 consejos para defenderse del estrés de las fiestas). 3 de diciembre de 2021. Consultado el 5 de septiembre de 2023.

Controlar la melancolía navideña

La “melancolía navideña” es un sentimiento temporal de depresión que suele alcanzar su punto máximo durante las fiestas.

Este sentimiento puede ser desencadenado por recuerdos de seres queridos que ya no estén, expectativas poco realistas sobre cómo debería ser esta época o no tener compañía durante las fiestas. Para muchas familias, las fiestas son un presagio de reuniones incómodas donde resurgen antiguas discusiones. Los conflictos familiares pueden drenar su energía y agobiarle.

A continuación le proponemos algunas estrategias de cuidado personal que lo ayudarán a prevenir y controlar la melancolía navideña este año:

- **Descanse.** Descansar lo suficiente puede ayudarlo a afrontar el estrés de una manera más fácil.
- **Cree nuevas tradiciones.** Considere la posibilidad de crear nuevas tradiciones si las rutinas de las fiestas le están robando la alegría. Si las reuniones familiares le causan un estrés excesivo, no se reúna con su familia durante las fiestas y visítela el fin de semana anterior o posterior¹.
- **Nutra su cuerpo.** Comer bien puede fortalecer su sistema inmunológico y ayudarlo a controlar el estrés de manera más efectiva.
- **Baje el ritmo.** Baje el ritmo esta temporada y concéntrese en lo que le trae más alegría. Quizás, después de todo, no necesite enviar tarjetas navideñas¹.
- **Libere la energía emocional.** Encuentre salidas saludables para liberar el estrés mental. Escribir un diario, hablar con un amigo de confianza, meditar, hacer ejercicios de respiración profunda y pasar tiempo en la naturaleza pueden ayudarlo a liberar una fuerte energía emocional².
- **Limite el consumo de alcohol.** El alcohol intensifica las emociones, en especial las negativas. Limite o evite el consumo de alcohol cuando se sienta deprimido².



La forma en que vive las fiestas depende de usted. Si sus tradiciones navideñas actuales son una fuente de estrés, considere crear nuevas tradiciones que contribuyan de una mejor manera a su salud.

Los sentimientos de tristeza y pena que persisten después de las fiestas y durante el nuevo año pueden indicar que está lidiando con algo más que la melancolía navideña. Si sus síntomas duran más de un par de semanas, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o visite [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) para hablar con un consejero de crisis.

1. Cleveland Clinic. [9 Ways to Deal When Decking the Halls Doesn't Bring You Joy \(9 maneras de actuar cuando los preparativos navideños no le generan alegría\)](#). 17 de diciembre de 2019. Consultado el 8 de septiembre de 2023.
2. Verywell mind. [What Are the Holiday Blues? \(¿Qué es la melancolía navideña?\)](#) Actualizado el 12 de diciembre de 2022. Consultado el 6 de septiembre de 2023.
3. Everyday Health. [Depression Is More Than Just the Holiday Blues \(La depresión es mucho más que la simple melancolía navideña\)](#). 19 de noviembre de 2021. Consultado el 20 de septiembre de 2023.

GALLETAS BLANDAS DE JENGIBRE Y MELAZA SIN CEREALES

Ingredientes

Ingredientes para las galletas:

- 1 ½ tazas de harina de almendras
- 1/3 taza de harina de coco
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ de cucharadita de sal marina
- 2 ½ cucharaditas de canela molida**
- 1 cucharadita de jengibre molido**
- 3 cucharadas de aceite de coco, derretido

- 1/3 taza de jarabe de arce
- 2 cucharadas de melaza
- 1 huevo o 1 huevo de linaza (mezclar 1 cucharada de harina de linaza + 3 cucharadas de agua, dejar reposar durante 10 minutos)

Ingredientes para la cubierta:

- 3 cucharadas de manteca de coco
- Chispas (opcional)

Instrucciones

Precaliente el horno a 375 °F. Cubra la bandeja para hornear con papel vegetal.

Mezcle bien todos los ingredientes para las galletas en un tazón.

Con una cuchara para galletas, coloque la masa sobre una bandeja para hornear. Aplane ligeramente con una espátula o con los dedos para formar una galleta redonda.

Hornee durante 10 a 12 minutos.

Retire del horno y deje reposar en la bandeja para hornear durante 5 minutos.

Derriba la manteca de coco y viértala sobre las galletas. *Consejo: para obtener manteca de coco nueva, caliente el frasco entero en incrementos de 30 segundos (o a baño maría) hasta que se pueda revolver. Revuelva bien para mezclar todo el contenido del frasco. Esto es importante, ya que es posible que se haya separado el aceite, por lo que hay que asegurarse de que esté bien mezclado, al igual que ocurre con las mantecas de frutos secos naturales.* Cubra con chispas si lo desea. Retire las galletas del molde y colóquelas sobre una rejilla para que se enfríen y deje que la manteca de coco se solidifique. Guarde las galletas en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 2 semanas o en el congelador hasta por 3 meses.

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
20 minutos	10 minutos	16



Información nutricional (1 galleta)

Calorías	139
Grasa total	11g
Sodio	120mg
Carbohidratos	11g
Fibra nutricional	2g
Proteína	3g