



BAJE EL RITMO Y DESCONECTESE

Amigos,

En el mes de mayo celebramos el mes de Conciencia sobre Salud Mental y creo que gran parte de la salud mental depende de recordar la importancia de intentar vivir una vida balanceada. En el estilo de vida actual, con la constante presión de ser “el mejor” además de una dependencia excesiva en la tecnología, sin darnos cuenta ponemos grandes cantidades de estrés en nuestra mente y cuerpo.

Independientemente si nos damos cuenta o no, la presión que ponemos sobre nosotros se la transmitimos a nuestros hijos y generalmente con malas consecuencias. Yo también soy padre de un hijo esquiador que ha competido en carreras a nivel mundial y entiendo que tan rápido podemos quedar atrapados en el “potencial” de nuestros hijos. Mis propios hijos han comentado sobre la presión que sentían cuando eran pequeños ya que vivimos en una comunidad que se centra en el deporte: los niños sienten temor al momento de competir o sienten estrés al momento de ser dejados de lado. Me tomó un tiempo, pero eventualmente aprendí a pasar menos tiempo ayudando a mis hijos a “perseguir el oro” y más tiempo solo jugando y disfrutando momentos de diversión sin estructura. En retrospectiva, estas son las memorias que Margarethe y yo apreciamos más. Afortunadamente para nosotros, hay esperanza! Los investigadores han descubierto que algunas de las mejores soluciones para mejorar la salud mental y ser más felices son las más intuitivas. Así que este mes

estoy haciendo un llamado a la “inactividad” en honor a la conciencia sobre salud mental -un llamado a dar un paso hacia atrás y recordar que tenemos que buscar el balance en nuestras vidas y en nuestras relaciones personales y de trabajo, aquí presento algunas de las iniciativas para comenzar:

- **Pasar más tiempo con las personas, cara a cara:** Estudios demuestran que las relaciones interpersonales son el mejor indicador de una larga vida- más que las personas que fuman, toman o ejercitan. Es impresionante que solo con conversar con alguien podemos ser más saludables.
- **Apague el teléfono, iPad, televisor o computadora:** Si le preguntara que evoque un recuerdo feliz de su vida, dudo mucho que usted vaya a contestar “cuando utilicé mi celular” Sin embargo, así es como muchos de nosotros pasamos nuestros momentos de ocio. Conectarse demasiado puede ser abrumador y crea en nosotros un sentir de que “nos estamos perdiendo de algo” Así que apague su pantalla y disfrute de la belleza del mundo físico que nos rodea.
- **Dar un paso hacia atrás:** En la vida moderna, nunca ha sido más fácil el tener más- más cosas, más actividades y más distracciones. Pero la realidad es que a veces menos cosas y menos compromisos nos pueden hacer más feliz y se ha comprobado que esto puede ayudarnos a reducir el estrés.

- **Tiempo sin estructura:** He aprendido a ser feliz con “un papel en blanco” o con “un poco de tiempo en blanco” porque no puedo pensar con claridad cuando estoy siendo “bombardeado”, esta es una parte esencial del proceso creativo - algunas veces su cerebro necesita vaciarse antes de que podamos llenarlo de nuevo con creatividad y motivación. Tenemos que incorporar estos “tiempos fuera” de nuevo en nuestras vidas.

Y finalmente, debemos de reconocer que hay dos extremos en Park City, particularmente en lo que se refiere a estrés y estilo de vida: No todos viven en un mundo de abundancia. De hecho, gran parte de Park City tiene una vida dura, por lo general pasando su tiempo en dos o tres trabajos solo para cubrir gastos básicos. Estamos tratando de aliviar un poco de ese estrés, estamos intentando avanzar

en ofrecer opciones de transporte gratuito y rápido, construyendo viviendas accesibles para trabajadores y extendiendo el acceso a salud pública y recursos para el bienestar en sociedad con el Condado de Summit y el Distrito Escolar de Park City.

Así que espero que se unan a nosotros en este mes apartando unos minutos de su tiempo para reflexionar en cómo podemos tener una vida más balanceada, recuerde, apague su celular por unos minutos, deténgase a reflexionar sobre esas posesiones que no son esenciales, realice una caminata larga, ande en bicicleta solo por diversión, y oblíguese a entablar una conversación con alguien que de alguna otra manera no lo hubiera hecho.

¡Feliz mayo!

— Jack Thomas, Mayor

