



[2:27 | ¿Felices fiestas?](#)

¡Hola! ¿Cómo están? Soy Marta. Durante la temporada navideña es común escuchar: ¡Felices fiestas!, o happy holidays. ¡Hay decoraciones por todas partes! Hay luces, flores de Nochebuena, árboles de Navidad, y en la radio escuchamos villancicos o música de Navidad todo el día. **La gente** está muy ocupada. La gente va **de compras** y también la gente está ocupada organizando fiestas y reuniones. ¡Es una temporada de mucha actividad! Toda la gente **parece** muy feliz. Toda la gente parece optimista y positiva. Toda la gente habla de los planes para las vacaciones de invierno. Pero, la realidad es que **no todo mundo** está feliz. En realidad, mucha gente **sufre** de depresión durante las fiestas decembrinas. Mucha gente parece feliz en el exterior. Pero, internamente, o en el interior, mucha gente está triste; mucha gente está deprimida. Esta depresión **puede ser** por diferentes razones. Mucha gente tiene actividades y **viajes**, y familia. Pero desafortunadamente no todas las personas pueden tener actividades, viajes, o posiblemente no tienen a su familia. Escuchar planes de otras personas, o ver a la gente con sus actividades en familia, o simplemente la nostalgia de la temporada **puede causar** depresión a otros. Es muy importante **no asumir** que toda la gente está feliz. Es importante observar y ser sensibles a las reacciones de otras personas, porque posiblemente están pasando por un momento difícil... **como yo**. ¿Y tú? ¡Cuéntame! ¿Te deprimas durante las fiestas decembrinas? Bueno, ya me voy ¡hasta la próxima!