

Yellow Day



El próximo 20 junio celebramos el **YELLOW DAY**, iel día más feliz del año!

¿POR QUÉ ESTE DÍA IRRADIA FELICIDAD?

El Yellow Day, en contraposición del Blue Monday (Lunes Triste, 17 de enero), se considera el día más feliz del año por una serie de motivos:

- **iSe acabó el frío!** Aumento de las temperaturas, teniendo temperaturas más agradables con medias cercanas a los 20-21 grados, pero sin el calor intenso.
- **Más tiempo para pasar al aire libre.** Aumento de las horas de luz, los días se hacen más largos, lo que mejora el humor. La luz solar estimula la secreción de hormonas como la serotonina y la melatonina que mejoran el estado de ánimo y ayudan a regular el sueño.
- **iSe acabó el cole!** La cercanía de las vacaciones de verano; ya vemos más cerca el momento de descansar del trabajo o de los estudios, de pasar unos días en compañía de la familia y los amigos, de conocer sitios nuevos, de disfrutar de tiempo para nosotros, etc.
- **Y con un extra de dinero para disfrutar.** En muchos trabajos se recibe una remuneración en forma de paga extra.
- **Más tiempo en familia.** Jornada intensiva de verano. Hay trabajos que cambian la jornada laboral para facilitar la conciliación familiar.

Este año además tenemos más motivos para estar felices, **la [vacunación frente a la Covid-19](#)** cada vez engloba a un mayor grupo de población. Y aunque todavía tenemos que protegernos y seguir las recomendaciones, cada vez está más cerca el día en que podamos volver a vernos las sonrisas, ocultas por las mascarillas y dejemos de sonreír solo con la mirada. Hasta que llegue ese momento, sigamos las normas, es el último esfuerzo.

Intenta convertir todos los días de tu vida en “**días amarillos**”, llenos de luz y de alegría, porque todos los días podemos encontrar un motivo para ser felices. Comienza el día con un “buenos días” y una sonrisa.

Todos los días pueden ser únicos si los comienzas con tu mejor sonrisa

Equipo Editorial Familia y Salud



Fecha de publicación: 9-05-2021
