

¿Qué lo hace feliz? Preparado, listo, ¡ya!

Boletín Mensual, marzo del 2016



Cómo mantenerse saludable mientras viaja

Cómo usar su poder de consumo

Porqué nos encanta la limpieza de primavera

Pensamientos electrónicos: Presionar pausa



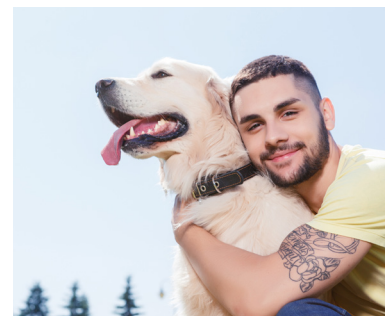
Mantenerse en forma mientras se viaja es un desafío pero usted puede lograrlo. **Más...**



Consejos para utilizar su influencia como comprador. **Más...**



¿Acaso no se siente bien deshacernos de las telarañas del invierno? **Más...**



Pruebe usar esta táctica para disfrutar del "ahora". **Más...**

Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.

Cómo mantenerse saludable al estar de viaje

Boletín Mensual, marzo del 2016



El regreso indexar página

Comprometerse a estar en forma en casa puede ser difícil. Pero puede ser un desafío aún mayor cuando uno cambia su entorno y su rutina.

¿Qué sucede cuando debe viajar por negocios? ¿Cómo logra mantenerse en forma al estar rodeado de reuniones y comidas?

¿Y durante las vacaciones? A pesar de que se siente bien relajarse, ¿qué sucede con hacer ejercicios? Si planea romper las reglas de su dieta como una recompensa, entonces quemar calorías puede ser más importante todavía.

La actividad física se empaqa fácilmente

Por suerte, no necesita dejar en casa la actividad física cuando se encuentra de viaje. Hay muchas maneras de mantener los hábitos saludables a salvo cuando se encuentra de viaje.

Su actitud es lo más importante. Si desea incorporar elecciones saludables en su agenda, existen formas fáciles de hacerlo. Estos son algunos consejos que pueden ser útiles¹:

- **Hágalo simple.** Para ejercitarse mientras viaja no es necesario contar con un equipo sofisticado ni trajes de diseñador. Viaje con unas buenas zapatillas deportivas y ropa para hacer ejercicio que sea lavable.
- **Camine en donde quiera que pueda.** Al llegar salga a caminar para familiarizarse con el área. Esté atento para saber si hay áreas para hacer caminatas, lugares donde alquilen bicicletas y otras opciones divertidas, deportivas y para hacer ejercicio que se encuentren cerca. Cuando tenga la opción entre llamar un taxi o caminar hacia el lugar de la reunión o evento, elija caminar si es una distancia razonable.
- **Localice el gimnasio más cercano.** Si le gustan las instalaciones interiores y hay un gimnasio cerca de su destino,

llame con anticipación para saber si puede obtener una membresía diaria a un buen precio. Los gimnasios son lugares excelentes para conocer personas mientras hace ejercicio.

- **Busque buenas opciones de alimentos.** Échele un vistazo a las opciones de los restaurantes locales. Busque lugares que tengan menús saludables. De ser posible, vaya a un supermercado y compre fruta fresca y otros bocadillos saludables para mantenerlos en su habitación del hotel.
- **Haga que el ejercicio sea parte de la diversión.** Si viaja con compañeros de trabajo, hacer cosas divertidas juntos es una forma excelente de relacionarse. Por supuesto, lo mismo aplica si viaja con familiares o amigos. Juegue voleibol, lance un frisbee o juegue al baloncesto. Salga en grupo a remar en un bote, a caminar o a montar en bicicleta. El tiempo que pasen juntos hagan algo que sea memorable y bueno para usted.
- **Y no se olvide, “¡hay un aplicación para eso!”** Ahora más que nunca, puede llevar con usted al entrenador y sus rutinas de entrenamiento. Si tiene un teléfono inteligente, una tableta u otro dispositivo, puede cargar aplicaciones para hacer ejercicio, yoga, meditación y más. Visite su tienda de aplicaciones y busque las opciones. Encontrará muchas aplicaciones que son gratuitas y fáciles de usar para personas que viajan.

Haga que el ejercicio sea una prioridad

Seamos honestos: El tiempo y la motivación son los mayores desafíos para hacer elecciones saludables mientras se encuentra lejos de casa. Pero, igual que con cualquier cosa que valora, usted puede hacer que esto funcione. Comprométase con su bienestar en casa y lejos de ella, será más feliz y estará más saludable.

¹www.wellwellwell.com

Cómo usar su poder de consumo

Boletín Mensual, marzo del 2016



El regreso indexar página

¿Quién en esta época no busca formas de ahorrar dinero y de hacer compras inteligentes? Como consumidor es importante que conozca sus derechos y responsabilidades.

Así que vea más allá de la estrategia publicitaria cuando vaya de compras. Decida por sí mismo si un producto es o no lo que usted desea y si vale su precio. A continuación encontrará algunos consejos para consumidores que puede seguir¹:

- **Recopile información sobre los artículos que quiere y su competencia.** Investigue al respecto por internet y en persona. Muchas tiendas y sitios web para consumidores ofrecen la función “comparar”. Aquí puede observar los detalles, uno a la par del otro, de los productos que por lo general tienen las mismas funciones pero son de distintas marcas, precios y otros aspectos de este tipo. También puede ingresar en línea a Informes para el Consumidor (Consumer Reports) en www.consumerreports.org.
- **Vea cómo se abastecen los vendedores minoristas.** Ingrese en Better Business Bureau en www.bbb.org para ver si hay quejas sobre el vendedor. Si va a hacer una compra en línea, a menudo puede leer los comentarios de otros compradores sobre los vendedores minoristas antes de comprarles algo.
- **Verifique con sus amigos y familiares para saber si ellos han hecho compras similares.** ¿Qué podría ser mejor que una experiencia de primera mano? Si quedaron satisfechos con su experiencia de compra, averigüe dónde hicieron la compra y piense en comprar ahí. Los vendedores valoran la lealtad y las referencias.

- **Haga tantas preguntas como quiera.** Como comprador potencial, usted tiene la necesidad y el derecho a estar informado. No se desanime por vendedores que son impacientes. Y nunca acepte un “yo no sé” como respuesta. Pida hablar con el gerente o vaya a otra tienda.
- **Averigüe sobre la política de devoluciones e intercambios antes de firmar en la línea punteada.** Pregunte qué pasa si cambia de parecer, si no le gusta el producto o si encuentra un mejor precio. Conozca sobre la política de la tienda en caso de que necesite devolver su compra por cualquier razón.
- **Use una tarjeta de crédito.** Algunos vendedores le pedirán que pague en efectivo. Sin embargo, muchas tarjetas de crédito ofrecen protección al consumidor. Las empresas de tarjetas de crédito lo pueden asegurar contra la pérdida en determinadas circunstancias. A menudo ayudan con las disputas si tiene un problema con un producto o una tienda.
- **Guarde todos los recibos y el empaque original.** Guarde todos sus recibos en un solo lugar. Guarde el empaque de los productos nuevos durante algunos meses. Pregunte sobre la política referente a si usted ve el mismo artículo en venta a un precio más bajo.

En conclusión: Conozca su poder

Los compradores como usted son los que mantienen los negocios de los vendedores. Use su poder de compra para asegurarse de que obtendrá lo que desea al precio que está dispuesto a pagar.

¹www.usa.gov/consumer

Porqué nos encanta la limpieza de primavera

Boletín Mensual, marzo del 2016



El regreso indexar página

De acuerdo, tal vez la palabra “encantan” es un poco fuerte. Pero muchas personas verdaderamente esperan ansiosas para hacer la limpieza y deshacerse de cosas cuando llega la primavera. Y existe una buena razón.

La primavera se trata de renacimiento y renovación. Los prados, los arbustos y los árboles que estuvieron desnudos durante meses comienzan a ponerse verdes nuevamente. El sol se siente más tibio. Las primeras flores aparecen entre la tierra. La vida comienza de nuevo. Es el momento perfecto para limpiar las telarañas mentales y físicas del invierno.

Limpieza de primavera pasada y presente

En el pasado, la limpieza de primavera significaba trapear y quitar el polvo hasta del último rincón, quitar las cortinas de invierno, cambiar la ropa de cama de invierno y hasta lavar las paredes.

Hoy en día, muchos de nosotros no tenemos tiempo ni sentimos la necesidad de hacer una mayor renovación para la primavera. Pero existen formas simples de revitalizarnos para la nueva estación. Por ejemplo:

1. Encuentre un lugar para cada cosa y ponga cada cosa en su lugar. Es un momento excelente para organizar y reorganizar. La mayoría de los expertos en acumulación recomiendan tener un lugar para cada artículo en su casa. Tan pronto como termine de usar algo, colóquelo de vuelta en su lugar. De inmediato, no después. De esa forma, cuando lo necesite de nuevo, sabrá exactamente dónde encontrarlo.
2. Ámelo o déselo a alguien que lo hará. La primavera se presta a ser una época en la que se depuran los clósets y hay una forma

fácil de hacerlo. Si tiene artículos que no ha usado durante seis meses o más, pregúntese si realmente los quiere. O si los guarda solamente “por si acaso”. En el espíritu de la primavera, coloque esas cosas en una caja para regalar y dónelas a la beneficencia. O si está ansioso por hacer eso, colóquelas en una caja que diga “Nos vemos en septiembre” y guárdelas en un lugar donde no estén a la vista hasta el otoño. Su clóset se lo agradecerá.

3. Ataque las pilas. No es normal si no hace pilas. Pilas de correo, pilas de artículos de revista que en verdad desea leer algún día, pilas de facturas y más. Ahora es el momento perfecto para ir tras esas pilas y reducirlas.
4. Dé una nueva mano de pintura. A medida que sale de la hibernación del invierno, es posible que desee algo de color para alegrar su hogar. Este es un proyecto que no es tan caro y que en verdad puede agregar un toque de primavera. escoja un color y haga un proyecto de fin de semana para iluminar y abrillantar una habitación. ¡Puede hacer lo mismo por su estado de ánimo!

Haga que sea un momento familiar

Agregue otra dimensión a la limpieza de primavera al convertirla en un asunto familiar. Haga un detalle de las tareas y trabajen todos juntos. Hasta los niños pequeños pueden colaborar. Pueden ayudar a limpiar una caja de juguetes o participar en una pequeña parte en uno de sus proyectos.

Después de todo, asegúrese de celebrar el éxito de su grupo con abrazos, elogios y tal vez jugar a la pelota en el nuevo jardín del frente.

Pensamientos electrónicos — Presionar pausa

Boletín Mensual, marzo del 2016



El regreso indexar página

Our e-Thoughts feature provides close-up views on topics and areas of interest from everyday life.

¿Siempre anda de aquí para allá? Yo sí. Ya sea que esté apresurado para cumplir con un horario, llegar a una cita, hacer mandados o llegar al gimnasio, por lo general estoy en “avance rápido”.

Ahora tengo una nueva táctica. La llamo “presionar pausa”. Trato de recordar que tengo que presionar pausa al menos una o dos veces al día. Me da la oportunidad de sentirme calmado y apreciar las cosas.

Por ejemplo, salgo a caminar con el perro. En algún momento, presiono pausa mentalmente. Luego apago los pensamientos de lo que debo hacer después o de lo que tengo que preparar para la cena. En lugar de eso, me conecto con los sonidos de los pájaros, siento los rayos del sol en mi cara y absorbo todos los detalles a mi alrededor. Aumento mi percepción del lugar donde me encuentro. ¿Y saben qué? Siempre es una experiencia de paz, casi espiritual.

Mientras trabajo trato de presionar el botón de pausa al menos una vez al día. Me da la oportunidad de detenerme y disfrutar del momento. Algunas veces cierro los ojos y nada más descanso en mi silla. Trato de vaciar mi mente de todos los pensamientos excepto de una visión mental de las montañas (mi imagen de relajación a la que acudo). Alejo los pensamientos estresantes y me concentro en relajar el cuello, los hombros, los brazos, los muslos, las rodillas, los pies y el estómago. Respiro lentamente. Cuando abro los ojos de nuevo, me siento renovado.

Presionar pausa es realmente detenerse para disfrutar del “ahora”. El ahora solamente sucede una vez. El ahora tiene muchas sensaciones y dimensiones que uno se pierde si está demasiado ocupado o distraído. Qué desperdicio dejar pasar el ahora sin darnos cuenta.

Cada día tiene momentos bellos. Solamente necesita tomarse el tiempo para presionar pausa y darse cuenta.

¿Qué lo hace feliz? *Preparado, listo, ¡ya!*

Boletín Mensual, marzo del 2016

El regreso indexar página

Este material es con fines informativos solamente. Todas las llamadas del son confidenciales, salvo conforme lo requerido por ley (por ej., cuando la condición emocional de una persona es una amenaza para sí misma o para otras personas o existe un supuesto abuso de niño, esposo/a o anciano, o abuso de personas con discapacidades). Los servicios están disponibles a usted y a los miembros de su hogar, incluyendo a hijos dependientes hasta la edad de 26 años, si viven en casa o no.

La información se considera exacta a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambio.