

Sueño en grande

Fije la mira en sus objetivos

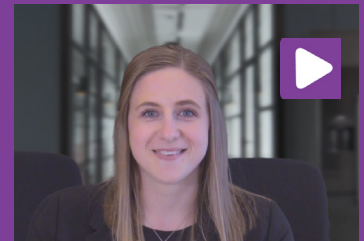
De febrero de 2019 Boletín

Artículo destacado:
Átese los cordones de sus zapatillas y diríjase al centro comercial

Conciencia mensual:
¿Quién te ama?

Infografía:
Formas de comenzar un presupuesto

Vamos a hablar de video:
Red de carrera



No permita que el clima invernal arruine su rutina de ejercicios. Disfrute de caminar sin complicaciones todo el año. **Aprender más acerca de centro comercial caminando.**

Febrero es el Mes Internacional de Promoción de la Autoestima. No hay mejor momento para comenzar a verse con mayor claridad. **Encuentra formas de aumentar tu autoestima.**

¿Está escribiendo o revisando su presupuesto personal? **Aquí hay cinco pasos para ayudarlo a ponerse en marcha.**

La creación de redes puede ayudar a construir su carrera y sus habilidades de comunicación. **Mire este video para encontrar consejos que le ayudarán a crecer su red de carreras.**

Disponible en ingles.

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.

Resources for Living®

Átese los cordones de sus zapatillas y diríjase al centro comercial



[Volver al índice](#)

No permita que el clima invernal arruine su rutina de ejercicios: Haga su actividad física en un centro comercial local. Disfrute de caminar sin complicaciones todo el año.

Caminar en un centro comercial ofrece excelentes beneficios

- **Es gratis.** La actividad física es una atención “de la casa”, o del centro comercial, en realidad. Naturalmente, si se dedica a mirar vidrieras, puede terminar gastando algo de dinero. Pero el ejercicio no le costará nada.
- **Es resistente a la intemperie.** Nunca hay lluvia, nieve, niebla ni oscuridad en el centro comercial. Es un lugar agradable para caminar en cada época del año.
- **Es seguro y limpio.** Los pasillos no presentan obstáculos y están bien iluminados. Muchos de ellos también tienen guardias de seguridad.

- **Es una buena forma de socializar.** Puede unirse a un grupo o encontrarse con otros caminantes solitarios. Incluso puede juntarse con alguien a tomar un café o a almorzar. Algunos centros comerciales le permiten entrar antes de su horario de atención al público para que pueda caminar sin toparse con los compradores.

Cómo encontrar un grupo de caminantes en el centro comercial

Comuníquese con el centro comercial local y solicite hablar con la Oficina de Atención al Cliente o con la Administración. Posiblemente descubra que su centro comercial ya tiene grupos. De lo contrario, puede caminar solo o formar un grupo. El personal de Administración incluso puede ayudar a publicitar los grupos ya que estos pueden atraer gente hacia las tiendas y los restaurantes.

Fije la mira en la actividad física

Las caminatas en el interior de un centro comercial le dan la posibilidad de hacer ejercicio en cualquier condición climática. Puede pasear, caminar en forma sostenida y rápida o marcar un ritmo intermedio. El caminar aumenta la energía, combate la depresión y mejora el estado físico: buenas metas para todo el año.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

¿Quién te ama?



[Volver al índice](#)

Febrero es el Mes Internacional de Promoción de la Autoestima. No hay mejor momento para comenzar a verse con mayor claridad.

La autoestima comienza en la primera infancia. Al principio, se basa en cómo los adultos en su vida responden ante lo que le sucede a usted. ¿Lo tranquilizan cuando llora? ¿Lo alientan cuando comienza algo nuevo? Sus reacciones ayudan a forjar su sentido de autoestima.

Promover la autoestima

Muchas personas tienen baja autoestima. Por suerte, es algo que se puede cambiar. Puede mejorarla en cualquier momento. ¿Sabe cómo?

- 1. Preste atención a su diálogo interno.** Todos hablamos con nosotros mismos. ¿Cuál es su estilo? ¿Se da mensajes positivos a usted mismo? ¿O se menosprecia? ¿Tiene pensamientos del tipo: "¿Qué pasa conmigo?" o "¿Cómo pude ser tan estúpido?"? A medida que toma conciencia, puede cambiar estos pensamientos negativos.
 - Empiece a notar sus logros y dígame: "¡Buen trabajo!".
 - Reduzca la autocrítica porque lo desanima y no lo motiva.

- 2. Preste atención a sus virtudes.** Es fácil reconocer los defectos. ¿Por qué no advierte su forma de brillar? ¿Es habilidoso, buen amigo, divertido, cariñoso o una persona que se ocupa de sus mascotas? Dese crédito por todas sus grandes y pequeñas virtudes.
- 3. Preste atención a sus propias necesidades.** El autocuidado muestra cuánto se valora. Cuide su dieta, estado físico o necesidades emocionales. No puede ocuparse de los demás si no se ocupa de usted mismo.

Practique estos pasos para levantar su autoestima. Es necesario tomar conciencia y repetir hábitos nuevos para aumentar la autoestima. ¡Usted puede hacerlo!

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

PRESUPUESTO

¿Está escribiendo o revisando su presupuesto personal? Aquí hay cinco pasos para ayudarlo a ponerse en marcha:

1 Establezca sus metas de ahorro

2 Sume sus ingresos

3 Haga un seguimiento de los gastos durante un mes o dos

4 Ve a qué costos puede reducir

5 Mire cómo crecen sus ahorros



[Volver al índice](#)