

Por si  
acaso...



# Ríase

Boletín de agosto de 2020



Artículo  
destacado:

## Su dosis diaria de risa: ¿está recibiendo suficiente?

En estos tiempos difíciles, la risa puede hacerlo sentir mejor. [Vea por qué...](#)



Concientización  
mensual:

## Vacunas: Milagros de la asistencia médica moderna

Las vacunas han ayudado a mejorar la vida de nuestros hijos y las nuestras.

[Aprenda cómo...](#)



Video  
Hablemos:

**Convertirse en padre de una mascota** | ¿Está listo para ser el padre de una mascota? [Obtenga algunos consejos e ideas aquí...](#)



Podcast:

**Grupo de expertos: por qué las mascotas son los mejores amigos de todos** | Las mascotas son leales y siempre están allí para usted. [Escuche este pódcast para saber por qué su mascota realmente puede ser su mejor amiga...](#)



Infografía:

**Ideas divertidas para la familia** | ¿Se está quedando sin actividades divertidas? [Aquí hay algunas ideas nuevas...](#)

**Obtener ayuda** | Obtenga soporte confidencial, información y referencias para preocupaciones laborales o personales. Podemos ayudarlo a usted, a los miembros de su hogar o a sus hijos adultos menores de 26 años, incluso si viven fuera de casa. ¡Llámenos o visítenos en línea hoy mismo!



# Su dosis diaria de risa: ¿está recibiendo suficiente?

"¿Escuchaste el de...?" Muchos chistes comienzan de esa manera. E incluso cuando haya escuchado una broma antes, a menudo aún se ríe a carcajadas.

## La risa es buena para usted

Los investigadores han descubierto que la risa tiene importantes valores físicos, sociales y emocionales.

- 1. Físicamente, la risa** puede ayudar a mejorar la circulación y proporcionar un entrenamiento aeróbico para los pulmones y los músculos. La risa ayuda a dormir mejor. Y aumenta su sistema inmunológico, brindándole más protección contra los resfriados y otras afecciones.
- 2. Socialmente, la risa** conecta a las personas. Cuando las personas comparten una buena risa, se crea un vínculo. Fomentar algo de humor en el lugar de trabajo no distrae a los trabajadores; en cambio, difunde sentimientos positivos y espíritu de equipo. Como resultado, la risa puede ayudar a aumentar la productividad.
- 3. Emocionalmente, la risa** tiene muchos beneficios. La risa libera serotonina, el químico para "sentirse bien", en el torrente sanguíneo. Por lo tanto, puede ayudarlo a lidiar con dificultades, dolor y estrés. Ayuda a elevar su estado de ánimo.

## ¡Y aún hay más...!

¿Sabía que el humor puede hacerlo lucir más joven? Los investigadores han descubierto que cada vez que sonríe y se ríe, se usan 15 músculos en su cara. Esos músculos reciben un mayor flujo sanguíneo y eso ayuda a verse más joven y saludable.<sup>1</sup>

Así que mantenga ese brillo juvenil y disfrute de muchos otros beneficios al ver la diversión y el humor a su alrededor cada día.

[Volver al índice](#)

<sup>1</sup>Los diez principales beneficios para la salud de la risa. Consultado en julio de 2020.

**El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.**

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.





# Vacunas: Milagros de la asistencia médica moderna

Hace mucho tiempo, enfermedades como la viruela, la tos ferina y la fiebre amarilla dieron fin a la vida de muchas personas. No había vacunas y, en muchos casos, no había tratamientos efectivos.

En 1796, la vida cambió: Edward Jenner, un médico inglés, aplicó la primera vacuna. Vacunó a un niño de 8 años contra la viruela. Y funcionó. Desde entonces, se han desarrollado muchas más vacunas.

## Las vacunas de hoy nos protegen a todos

Las vacunas, o inmunizaciones, pueden ofrecer protección contra muchas enfermedades. Gracias a las vacunas, enfermedades como la poliomielitis, la difteria, la varicela, el sarampión, el tétanos y la hepatitis A y B ahora se pueden prevenir. Incluso mientras está leyendo esto, los científicos están trabajando arduamente para obtener una vacuna contra el COVID-19.

## Disponibles y efectivos

Vacunar a sus hijos los protege, y protege contra la propagación de la enfermedad a otros niños e incluso a los adultos. Las vacunas pueden ahorrarle estrés, tiempo y dinero relacionados con la pérdida de horas de trabajo y gastos médicos. Finalmente, vacunar a sus hijos los protege del sufrimiento a través de enfermedades que se pueden prevenir.

## Obtenga más información aquí

Puede leer más sobre vacunación en [cdc.gov](https://www.cdc.gov). Además, visite [Vacunas para los niños](#) para conocer la ayuda financiera que puede estar disponible para las vacunas.

Recuerde: El médico de su hijo puede responder cualquier pregunta o inquietud que pueda tener sobre las vacunas.

[Volver al índice](#)

## El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.

# Ideas para divertirse en familia

Divirtiéndose con su familia no tiene que romper su presupuesto. Aquí hay algunas maneras fácil y económicas para divertirse incluso durante una pandemia:



Planea un picnic en el parque



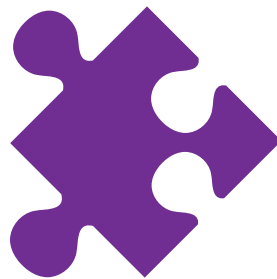
Participe en un socialmente distanciado proyecto de voluntario



Pruebe algunos juegos nuevos al aire libre



Mire una película o ve a un autocine



Prueba nuevo juegos de mesa o nuevo rompecabezas



Hacer que la diversión sea la prioridad

[Volver al índice](#)

**Resources for Living**<sup>®</sup>