



¿Necesita una puesta a punto de energía?

Decir «no»: ¡Es una cuestión de salud, felicidad y supervivencia!

Agua, agua por todas partes ... ¿pero está bebiendo la cantidad suficiente?

e-Thoughts — *Poner un pie delante del otro*



Muchas personas dicen despertarse sintiéndose agotadas, incluso después de dormir una noche completa. ¿Eso quiere decir que necesitan más horas de sueño? **Más información...**



Hay momentos en los que puede - y tal vez debería - decir «no». **Más información...**



Inicie un hábito saludable bebiendo mucha agua. ¡Eso hará que se sienta mejor! **Más información...**



Caminar genera muchas cosas buenas. ¡Pruébelo y compruébelo usted mismo! **Más información...**

## 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.

# ¿Necesita una puesta a punto de energía?

Boletín Mensual Abril de 2013



[El regreso indexar página](#)

Muchas personas dicen despertarse sintiéndose agotadas, incluso después de dormir una noche completa. ¿Eso quiere decir que necesitan más horas de sueño? ¡Tal vez no!

## ¿Cansado? Puede que no sea falta de sueño

Los estilos de vida de hoy en día son difíciles. El trabajo, el cuidado de familiares, la paternidad y hacer tiempo para los amigos y para usted son tareas agotadoras.

Muchas personas dicen sentirse físicamente agotadas la mayor parte del tiempo. Están mental y emocionalmente cansadas. Puede ser que no necesiten más horas de sueño, ¡sino más energía!

## ¡Preparado, listo, energícese!

Imagínese despertar sintiéndose fresco, renovado y listo para salir. No es un sueño - es posible. He aquí tres ideas que pueden ayudar.

1. **Sea bueno consigo mismo.** ¿Se siente mal por las cosas que no puede terminar o le preocupa decepcionar a la gente? Los padres que trabajan suelen luchar con la culpa por el tiempo y la atención que creen que deberían estar dando a sus hijos. Del mismo modo, los hijos adultos pueden sentirse culpables por no haber hecho más por sus padres mayores.

La culpa no es productiva y consume mucha energía. En lugar de quedarse atascado en lo que no puede terminar, concéntrese en lo que sí está logrando y en a quiénes está

complaciendo (¡incluyéndolo a usted!) Dese crédito por los éxitos cotidianos en su vida.

Y, aunque lo haya oído antes: No se olvide de la importancia de una buena nutrición y de mantenerse en forma.

2. **Concéntrese en lo que realmente le importa.** A nivel humano, ¿qué le es más importante? ¿Le gustan los animales? ¿Se preocupa profundamente por la educación o las necesidades de los menos afortunados?

Emplee algo de su tiempo en ofrecerse como voluntario para organizaciones que aborden cuestiones como estas. Esto realmente puede satisfacerlo y darle energía. Por ejemplo:

- Done un poco de tiempo a un refugio local de animales.
- Dé clases de apoyo durante una hora a la semana.
- Ayude a cocinar o sirva una comida en un comedor local de beneficencia.

3. **Hágase tiempo para divertirse.** ¿Sabía que muchos adultos se privan de divertirse? Tenemos tantas cosas en nuestras mentes - y tanto que hacer - que es fácil perder de vista lo importante que es divertirse para sentirse optimista y vivo.

Puede divertirse simplemente pensando o visualizando algo que lo haga reír. Piense en formas pequeñas de inyectar un poco de diversión en su día y disfrutará de más energía.

# Decir «no»: ¡Es una cuestión de salud, felicidad y supervivencia!

Boletín Mensual Abril de 2013



[El regreso indexar página](#)

Hay muchas situaciones cotidianas en las que no se tiene el poder o la flexibilidad de decir «no». Pero también hay ocasiones en las que se puede - y tal vez debería - decir «no».

Después de todo, si usted dice «sí» a todos los pedidos o favores, estará tan ocupado complaciendo a todos los demás que posiblemente se olvide de cuidar de usted mismo.

## Decir «no» requiere de coraje y destreza

Dos de los retos de decir «no» incluyen cuándo y cómo decirlo.

Estos son ejemplos de momentos en los cuales decir «no» puede ser una opción saludable:

- **Su calendario está a punto de explotar.** No hay margen de maniobra en su horario. Si toma tan solo una tarea más, va a ser a costa de algo más que usted realmente quiere o necesita hacer.
- **Ya está estresado.** Si no dice «no», agregará aún más presión sobre sí mismo y los demás en su vida.
- **Si dice «sí», será solo producto de la culpa.** Si quiere sentirse enojado y resentido la mayor parte de su vida, solo siga diciendo «sí» cuando quiere decir «no».
- **Sus instintos dicen «no».** Si no se siente bien acerca de un favor o petición, siga su intuición y diga «no».

## Consejos sobre cómo decir «no»

- **Sea honesto y breve.** Sea breve y dulce. Las explicaciones extensas y con vueltas a menudo suenan y se sienten incómodas.

- **Sea firme, pero agradable.** Puede endulzar un «no» con algo como: «Gracias por la propuesta, pero no tengo tiempo en este momento». A continuación, cambie de tema.
- **Diga que lo va a pensar.** Todos tenemos personas en nuestras vidas que no aceptan un «no» como respuesta. En esos casos, no discuta ni ceda porque es más fácil. En lugar de eso, espere para dar su respuesta. Diga algo como: «Déjame echar un vistazo a mi calendario» o «Me pondré en contacto con usted». Asegúrese de retomar la conversación cuando se sienta lo suficientemente fuerte como para decir «no».
- **Ofrezca un sustituto.** Tal vez ahora está demasiado ocupado, pero le gustaría ayudar. Considere la posibilidad de ofrecer su ayuda en otro momento que sea más conveniente para usted.

## «No» le ayuda a controlar su vida

Aprender a decir «no» le ayuda a mantener el control de su vida. Le puede ayudar a construir confianza en sí mismo y mantener un equilibrio saludable en su vida cotidiana.

# Agua, agua por todas partes... ¿pero está bebiendo la cantidad suficiente?



Boletín Mensual Abril de 2013

*El regreso indexar página*

¿Ha notado que actualmente puede encontrar agua disponible en casi todas partes? Esto incluye gimnasios, restaurantes de comida rápida y muchas oficinas. Algunas tiendas incluso ofrecen una botella de agua a los clientes, ni bien entran.

¿Por qué? La gente se da cuenta de la importancia del agua para todos nosotros. Una tienda ofrece agua como cortesía - ¡y como una forma de energizarlo y reactivarlo para hacer compras!

## ¿Qué hace el agua por usted?

El agua es esencial para sentirse bien y mantenerse saludable. Estar hidratado - tener suficiente agua en su cuerpo - ayuda a regular la energía y la temperatura corporal. Ayuda a que sus órganos funcionen correctamente. Elimina los residuos de su sistema, mantiene su apetito bajo control y ayuda a controlar el peso corporal.

Cuando se está deshidratado, es normal sentirse mal. Algunos síntomas de la deshidratación incluyen mareos, fatiga, sequedad de boca y sed excesiva. ¿Sabía que puede vivir durante seis semanas sin comida, pero solo unos pocos días sin agua?<sup>1</sup>

## Las gaseosas no son tan buenas como el agua

Puede amar las gaseosas, pero no cometa el error de pensar que es lo mismo que tomar la vieja y conocida H<sub>2</sub>O. Algunas teorías actuales dicen que ciertas gaseosas pueden hacerle aumentar de peso.<sup>2</sup>

Además, las gaseosas suelen contener cafeína - que también se encuentra en el café y el chocolate. La cafeína deshidrata. De modo que las gaseosas no funcionan como el agua cuando se trata de mantener su salud.

## ¿Cuánta agua se necesita?

No hay una respuesta que se pueda aplicar a todos los casos. Depende de su peso, edad, salud, los medicamentos que toma, la cantidad de ejercicio y el clima donde vive. Como pauta general, muchos expertos coinciden en que se debe comenzar con unos ocho vasos de 8 onzas al día.<sup>3</sup>

Si desea obtener consejos sobre sus necesidades de agua, consulte a su médico o nutricionista. También hay calculadoras en línea que pueden ayudarle a estimar la cantidad de agua que necesita dado su peso, estilo de vida y entorno. Usted puede incluso hacer su propio experimento al ver cómo se siente con más o menos agua en el sistema.

Inicie un hábito saludable bebiendo mucha agua. ¡Eso hará que se sienta mejor!

<sup>1</sup>[www.intellihealth.com](http://www.intellihealth.com)

<sup>2</sup>[www.webmd.com](http://www.webmd.com)

<sup>3</sup>[www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)

## e-Thoughts - Poner un pie delante del otro

Boletín Mensual Abril de 2013



*El regreso indexar página*

*Nuestra e-Thoughts proporciona puntos de vista acerca de temas y áreas de interés de la vida cotidiana.*

Escuché mucho acerca de lo bien que hace caminar. Así que decidí ponerlo a prueba.

Es una teoría simple de probar: no tiene costo, requiere poca preparación y no se necesita demasiado equipo especial. ¡Todo lo que debe hacer es abrir la puerta y salir!

Así que estuve caminando. Algunos días me encuentro con un amigo. Algunos días somos solo mi perro y yo. Y algunos días decido caminar solo.

Y descubrí grandes cosas:

- Cuando salgo a caminar, el aire es muy refrescante y el paisaje (incluso en mi propio barrio) es muy interesante. Logro ver qué vecino está poniendo un techo nuevo o plantando nuevos arbustos. Me encuentro con otros caminantes. Al caminar noto cosas que nunca noto al conducir por las mismas calles todos los días.

- Cuando camino con un amigo, afianzamos nuestra amistad. Solemos tener conversaciones más significativas que las que tenemos por teléfono, correo electrónico o mensajes de texto. Al concluir la caminata, hemos descargado, compartido y leído. ¡Y ambos nos sentimos bien acerca de nuestro logro físico!
- Cuando camino solo, se me ocurren ideas que no parecen venir a mí cuando estoy sentado en mi escritorio. A veces hasta llevo un anotador pequeño para poder escribirlas. La caminata es un gran momento para pensar.

En pocas palabras: ¡Estoy enganchado! Caminar hace muchas cosas buenas por mí. ¡Pruébelo y compruébelo usted mismo!

# Tiempo de calidad – *Hábitos saludables*

**Boletín Mensual Abril de 2013**

*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.