

# Vida Saludable – Ponemos especial atención en usted

Boletín Mensual Junio de 2013



## Cómo regalarse un “sí”



Hay infinidad de libros y artículos sobre cómo decir que “no”. Y “no” es una palabra muy importante. Pero en algunas ocasiones decir que sí puede plantear un verdadero cambio. **Más...**

## Deshágase del desorden... ¡encuentre su organizador interno!



Un lugar de trabajo u hogar atestado de objetos puede desmotivarlo y deprimirlo, incluso puede entorpecer la claridad del pensamiento. Lea este artículo para encontrar sugerencias sobre cómo organizarse mejor. **Más...**

## Superalimentos: cómo alimentar el camino hacia una salud mejorada



Se considera que los superalimentos están entre los mejores alimentos para su salud. Muchos expertos dicen que los superalimentos pueden ser útiles para prevenir y demorar el proceso de envejecimiento. **Más...**

## Pensamientos electrónicos — ¿En quién se está convirtiendo en 2013?



Créalo o no, ya estamos a mitad del 2013. Parece el momento perfecto para detenerse a considerar lo siguiente: ¿Está viviendo la vida y haciendo los cambios que planificó hace seis meses? **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 regalarse un “sí”

Boletín Mensual Junio de 2013



*El regreso indexar página*

Hay infinidad de libros y artículos sobre cómo decir que “no”. Y “no” es una palabra muy importante.

Es una forma de protegerse de la lucha de tratar de agradar a todos los miembros de su vida, salvo a usted. Es una manera de establecer límites y asegurarse de que reserva tiempo para satisfacer sus propios deseos, necesidades y metas.

## **Pero también está la palabra “sí”.**

Decir que sí no implica autoprotección sino oportunidad. Y es tan importante saber cuándo decir que sí como lo es saber decir que no.

A continuación incluimos algunas ocasiones en las que decir que sí puede plantear un verdadero cambio.

- **Decir que sí a algo que parece riesgoso.** Ciertamente uno se siente seguro y protegido dentro de su propia zona de confort. Pero, ¿qué tal si sale de ella e intenta hacer algo nuevo?

Las zonas de confort pueden ser sofocantes. Incentive su creatividad y la capacidad para superar los obstáculos: acepte un desafío en el que sienta un grado “confortable” de riesgo.

No tiene que hacer bungee jumping ni paracaidismo. Podría crear o participar en un nuevo grupo social o de interés, hacer nuevos amigos, comenzar otra actividad comercial, practicar un nuevo deporte, o cambiar el corte de pelo. Asuma riesgos calculados diciendo que sí.

- **Diga que sí a algo a lo que dijo que no antes.** Piense en algo que siempre haya evitado. ¿Le sigue dando miedo? ¿Sigue pensando que decir que “no” es la mejor respuesta? Por ejemplo, ¿ha tenido miedo de intentar pedir un ascenso? ¿Le asusta comenzar una nueva relación? ¿Le atemoriza viajar a lugares nuevos?

Todos cambiamos. Las cosas que lo asustaban probablemente no parezcan intimidatorias ahora. Eso es porque ahora usted es otra persona. Tiene más capacidades y experiencia.

No tema volver a afrontar sus elecciones pasadas. En esta oportunidad, es probable que diga que sí y cambie su camino por completo.

Cuando dice que sí, se da una oportunidad para intentar cosas nuevas y sentirse satisfecho consigo mismo. Abra las puertas al crecimiento diciendo que sí.

# Deshágase del desorden... ¡encuentre su organizador interno!

Boletín Mensual Junio de 2013



*El regreso indexar página*

¿Cuánto tiempo pasa por día buscando cosas como sus llaves, papeles importantes o incluso sus anteojos? (Nota: es difícil encontrar algo si no tiene los anteojos).

## ¿Por qué el desorden?

La desorganización puede ser consecuencia de la incapacidad para tomar decisiones, de la costumbre de guardar chucherías o de tener una jornada tan ocupada que no tiene tiempo para ordenar el desorden.

Independientemente del motivo, muchos de nosotros llevamos una vida desordenada. Y eso nos resta capacidad para hacer las cosas. Un lugar de trabajo u hogar atestado de objetos puede desmotivarlo y deprimirlo, incluso puede entorpecer la claridad del pensamiento.

## ¿Está listo para ser más organizado?

A continuación le ofrecemos unos consejos fáciles para comenzar a poner fin al desorden.

**1. Sea realista.** La desorganización no comenzó en un día y no puede hacer que desaparezca en 24 horas. Si trata de resolver casi todo de una vez, se desalentará y terminará por rendirse.

- 2. Sea organizado.** Planifique su proyecto para acabar con el desorden. ¿Qué cuarto o área necesita más atención? ¿O qué parte del cuarto? Quizás sea la encimera de la cocina, la mesa del comedor o el escritorio. Elabore un plan y respételo.
- 3. Tenga a la mano una bolsa para los residuos.** Algo que no debe hacer es volver a desordenar. Es decir, no querrá trasladar el desorden de una parte de la casa a otra. ¡Es momento de tomar decisiones! Sea estricto consigo mismo y tire las cosas que no necesita.
- 4. Cree espacios especiales para las cosas.** Todo debe “residir” en un lugar en particular. Sus cuentas pueden ir en un cajón o estante específico. Sus recetas también deben tener un lugar. La ropa de ayer o de la semana pasada: ¿y el cesto para la ropa? Los abrigos deben estar todos colgados en el armario. Cuando todo tiene un lugar, es mucho más fácil crear el hábito de colocar allí lo que corresponda.
- 5. Planifique recompensas.** Cuando logre ordenar parte del desorden, ¡felicítese! Dese un premio, por ejemplo, una hora de lectura o relajación. Luego... ¡vuelva a trabajar!

# Superalimentos: cómo alimentar el camino hacia una salud mejorada

Boletín Mensual Junio de 2013



[El regreso indexar página](#)

Su alimentación es la clave para la forma en que se siente, piensa y vive. Su elección de alimentos afecta su bienestar diario y para toda la vida. Es ahí donde intervienen los superalimentos.

Se considera que los superalimentos están entre los mejores alimentos para la salud. Muchos expertos dicen que los superalimentos pueden ser útiles para prevenir y demorar el proceso de envejecimiento. Además a menudo tienen pocas calorías y muchos nutrientes.

## Algunos de los superalimentos son<sup>1</sup>...

Hay muchos superalimentos, pero a continuación mencionamos algunos que aparecen en casi todas las listas:

- **Batatas.** Una batata (incluso la cáscara) puede brindarle más fibras que una taza de avena. Además este vegetal delicioso contiene betacaroteno que ayuda a fortalecer su sistema inmunológico y a reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer en hombres y mujeres. (Nota: también se puede encontrar betacaroteno en el zapallo, la zanahoria, el melón, el brócoli, la col rizada y los vegetales de color verde oscuro y naranja).
- **Arándanos.** Son ricos en antioxidantes<sup>2</sup> y están entre los alimentos que mejor combaten las enfermedades.
- **Salmón.** Es rico en ácidos grasos omega 3 que le ayudan a mantener el corazón saludable y demoran los signos de envejecimiento.
- **Aguacates.** Si bien son ricos en grasas, los aguacates también tienen cerca de 20 nutrientes esenciales.

- **Té verde.** Rico en antioxidantes, puede ayudar a reducir el cáncer de estómago y esófago.
- **Aceitunas y aceite de oliva.** Pueden ayudar a reducir el riesgo de derrame cerebral en casi un 40%.<sup>3</sup> También contribuyen a bajar la presión arterial y el colesterol.
- **Nueces.** Son ricas en antioxidantes, vitamina E y ácidos grasos omega 3, lo cual ayuda a tener un corazón saludable.
- **Chocolate amargo.** Esta delicia contribuye a bajar la presión arterial y el colesterol. ¡Un punto a favor para los amantes del chocolate!

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

<sup>2</sup>[www.webmd.com](http://www.webmd.com) define a los antioxidantes como “vitaminas, minerales y demás nutrientes que protegen y reparan las células del daño provocado por los radicales libres”. Los radicales libres son “moléculas responsables del envejecimiento y daño en los tejidos”.

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

# Pensamientos electrónicos - ¿En quién se está convirtiendo en 2013?

Boletín Mensual Junio de 2013



*El regreso indexar página*

*Nuestra función Pensamientos Electrónicos proporciona puntos de vista acerca de temas y áreas de interés de la vida cotidiana.*

Créalo o no, ya estamos a mitad del 2013. Junio marca el punto medio entre la conmoción de las vacaciones y las resoluciones del Año Nuevo.

Parece el momento perfecto para detenerse a considerar lo siguiente: ¿Está viviendo la vida con los cambios planificados hace seis meses?

- Si la respuesta es sí, ¡felicitaciones!
- Si la respuesta es no, no tema: ¡Aún tiene seis meses más!

¿Recuerda las resoluciones de Año Nuevo? ¿Todavía parecen importantes? ¿Son significativas para la dirección que su vida tiene ahora? ¿Quiere volver a comprometerse con esas resoluciones? ¿O desea actualizarlas?

Recuerde que no hay nada mágico en las resoluciones del 1 de enero. Cualquier día de junio también es bueno. Las puede llamar "Resoluciones de mitad de año". ¡Quizás hasta inicie una nueva tendencia!

# Vida Saludable – *Ponemos especial atención en usted*

Monthly Newsletter — June 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.