

Asuntos de Vida



Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar

Hábitos Saludables para el Corazón

¿Te gustaría adoptar hábitos más saludables para tu corazón? Estos consejos te pueden ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades relacionadas con el corazón, como las enfermedades cardíacas, la alta presión arterial y la diabetes.

- ▶ **Haz cambios pequeños a tus hábitos de dieta.** Si tienes dificultades para comer bien, prueba agregar un artículo nuevo y saludable a tu dieta cada vez que comas. ¿La meta final? Una ingesta diaria de cinco porciones de frutas y verduras, al menos tres porciones de granos enteros y un énfasis en carnes magras como el pollo o el pescado.
- ▶ **Encuentra un programa de ejercicios que funcione para ti.** Permanecer activo o activa es clave para mantener la salud. Enfócate en participar en forma regular en actividades que te mantengan en movimiento, quemen calorías y manejen tu peso. Ten como meta hacer 30 minutos de actividad moderada cinco días a la semana (o un total de 150 minutos de actividad

por semana). Ten en mente que incluso 10 minutos de ejercicio a la vez tiene beneficios.

- ▶ **Involúcrate en una buena higiene de sueño.** Dormir es a menudo el ingrediente olvidado en la salud del corazón. Ten como meta tener de siete a nueve horas de sueño cada noche. Duerme en una habitación tranquila y oscura. Ir a la cama y levantarse a la misma hora, incluso en los fines de semana, puede también mejorar la calidad de tu sueño.
- ▶ **Reduce los hábitos no saludables.** Una de las mejores maneras de crear una conducta saludable es reducir (o quitar por completo) una conducta no saludable. Considera reducir la cantidad que tú:
 - Fumas
 - Bebes alcohol
 - Comes comidas fritas o procesadas

Los hábitos saludables benefician más que a tu corazón. También pueden reducir tu riesgo de desarrollar muchas formas de cáncer y fortalecen la habilidad del cuerpo para luchar contra las infecciones virales como la influenza o el COVID-19. Además, sentirte mejor físicamente puede mejorar tu estado de ánimo y beneficiar tu salud mental.

Si estás tratando de hacer un cambio saludable, Asuntos de Vida te puede proporcionar recursos prácticos y apoyo emocional. Llama 24/7/365.



Dentro:

- ▶ Construyendo Relaciones Personales Fuertes
- ▶ Ahorrando para las Vacaciones
- ▶ Comiendo más Económico con Planeación de Comidas

Construyendo Relaciones Personales Fuertes

Las relaciones personales, ya sean románticas, familiares o platónicas, son la columna vertebral del bienestar social. Las conexiones con las amistades, con los familiares y con las parejas románticas traen significado y riqueza a nuestras experiencias en la vida.

Los elementos clave para mantener relaciones personales fuertes y saludables con las personas importantes en tu vida incluyen:

- ▶ **Respeto mutuo.** El respeto por el tiempo, el dinero y las obligaciones personales de la otra persona te ayudarán a construir una amistad o una relación romántica saludable. A cambio, tú debes esperar la misma consideración de una pareja o de una amistad. Las relaciones familiares son a menudo menos balanceadas debido a las diferencias en las edades o en la dinámica de los cuidadores. Sin embargo, estas conexiones tienden a ser más saludables cuando se parte de un punto de respeto mutuo.
- ▶ **Comunicación.** Escuchar es una parte importante de cualquier relación personal. Prestar atención



no solamente a lo que una persona dice, sino también a su tono de voz y a su lenguaje corporal, te puede ayudar a entender su perspectiva del mundo y los problemas a los que esa persona se está enfrentando. Una comunicación deficiente es a menudo una señal de problemas en la relación que necesitan ser abordados.

- ▶ **Amabilidad.** Los pequeños gestos, como rellenar la taza de café de una persona cuando tú vas por la tuya, te pueden ayudar a desarrollar y a mantener una buena relación con los demás. Decir “gracias” cuando alguien te ayuda es otra forma de expresar tu aprecio y construir confianza.

- ▶ **Perdón.** Algunas veces las personas cometen errores que dañan la confianza o se enganchan en conductas que dañan las relaciones personales. Aprender a perdonar y seguir adelante es esencial para lidiar con estos conflictos. Sin embargo, es importante trabajar en los problemas en vez de ignorarlos, especialmente si son una constante fuente de tensión.
- ▶ **Disfrutar.** Los intereses, la diversión y la risa compartidos ayudan a sostener las relaciones personales. Ten como prioridad las actividades favoritas o el tiempo sin estructura con los seres queridos.

Si estás pasando por retos en una relación personal, Asuntos de Vida te puede ayudar. Llama 24/7/365.

Dólares y Sentido: Ahorrando para las Vacaciones



Si estás planeando hacer un viaje este año, ahorrar con anticipación te ayudará a manejar los costos y a evitar tener deudas en tus tarjetas de crédito. Aquí hay algunos consejos para planear tus vacaciones soñadas:

- ▶ **Determina el costo.** Antes de comprometerte con un destino, investiga el precio. Además de los gastos de transporte, de comida y de hospedaje, incluye en los costos todas las actividades en tu lista de deseos. Si el total es más de lo que puedes pagar, considera reducir tus planes o retrasar tu viaje para que tengas más tiempo para ahorrar.
- ▶ **Comienza a ahorrar.** Una vez que te hayas comprometido con un destino, puede valer la pena abrir una cuenta de ahorros para vacaciones (confirma los balances mínimos y cualquier otro cargo que puedas tener antes de dar este paso). Divide la cantidad que el viaje te va a costar entre el número de meses que faltan para tu salida y envía esa cantidad de dinero a tu fondo de ahorro en forma regular. Si el pago es más alto de lo que

puedes pagar, tus opciones incluyen:

- Reducir al mínimo tus planes de vacaciones
 - Reducir tu presupuesto en otras áreas
- ▶ **Paga con anticipación.** Hacer algunos pagos con anticipación puede disminuir el costo de tu viaje. Si vas por avión, comienza por estar al pendiente de los vuelos hasta que encuentres un buen precio.



Considera comprar con anticipación los boletos para las atracciones (cuando sea posible). Muchos hoteles también pueden ofrecer una opción de descuento por pagos adelantados. Ten en mente que los pagos adelantados algunas veces no son reembolsables, así que asegúrate de que tus planes sean sólidos antes de entregar tu dinero.

- ▶ **Corta gastos.** Cuando tus vacaciones ya estén muy cerca, busca formas de reducir tus gastos en casa. Por ejemplo, enfócate en consumir toda la comida de tu refrigerador (nevera), de tu congelador (freezer) y de tu alacena (despensa) antes de tu salida.
- ▶ **Planea con anticipación.** Evita esperar hasta el último minuto para hacer todas las tareas necesarias antes de tu viaje, como llevar a revisar tu automóvil o comprar ropa nueva. Incluye poco a poco estos gastos en tu presupuesto de tal manera que evites incurrir en múltiples gastos extra en una sola vez.

El Servicio de Consulta Financiera de Asuntos de Vida te puede ayudar a crear un presupuesto para tus vacaciones. Llama en cualquier momento.

Comiendo más Económico con Planeación de Comidas

¿Comes comidas ya preparadas más a menudo de lo que deberías? La facilidad y la conveniencia de las comidas rápidas o para llevar puede destrozar tu presupuesto. Comer estas comidas frecuentemente, las cuales están cargadas de sal y de calorías, también pueden tener un impacto negativo en tu salud.

Si a ti te gustaría cocinar en casa más a menudo, tanto por razones de salud como de ahorro, planear tus comidas puede ser una opción útil. Ten estos consejos en mente:

- ▶ **Aprende lo básico.** Si cocinar no es tu fuerte, pídele a una amistad o a un familiar que te enseñe. También hay muchos videos en línea con instrucciones o con recetas simples.
- ▶ **Cocina lo que te gusta.** Enfócate en recetas que tú (o tu familia) vayan a comer. Si tú tienes habilidades limitadas para cocinar, trabaja en expandir tu repertorio con el tiempo.
- ▶ **Haz un plan de comidas.** Cada semana, haz una lista de comidas



que quieres hacer, cuántas porciones cada comida va a llevar, y qué ingredientes vas a necesitar. Usa este plan para crear tu lista de despensa de tal manera que puedas mantenerte sin desviarte en la tienda. Si un plan de comidas se siente muy rígido, dale un poco de flexibilidad o programa "espacios libres" un par de veces a la semana.

- ▶ **Compra por volumen.** Si consumes ciertas comidas en forma frecuente, puede tener sentido comprar paquetes más grandes con un descuento. Los ingredientes básicos como los frijoles (habichuelas/alubias/porotos), el arroz y la pasta se pueden guardar en contenedores herméticos para utilizarlos con el tiempo. Dividir los paquetes grandes de carne en pequeños grupos que puedas

congelar también va a reducir los costos.

- ▶ **Ten comidas sin carne una vez a la semana.** Prueba la ensalada, la pasta vegetariana o los guisados en "Lunes Sin Carne", ¡o en cualquier otro día de la semana!
- ▶ **Planea los bocadillos.** Los bocadillos son a menudo un aspecto olvidado de la planeación de comidas. Es más económico comprar los bocadillos por volumen y mantenerlos guardados en tu escritorio o en tu alacena (despensa) en vez de comprar un solo bocadillo en una máquina expendedora. Escoge bocadillos saludables, como verduras, frutas o nueces cada vez que sea posible.
- ▶ **Ponte retos.** Expande tu lista de opciones de planeación de comidas probando una nueva receta o un nuevo artículo en el menú de vez en cuando.

Asuntos de Vida te puede ayudar tanto con la planeación de tus comidas como con tu presupuesto para comprar comida. ¡Estamos aquí para ayudarte!

Fuente: Balance

Llama gratis a Asuntos de Vida de Empathia en cualquier momento.
1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar • 24/7/365
Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica
Visita Asuntos de Vida en línea en **mylifematters.com**

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.

