



Saca la “Rutina” de tus Caminatas

¿Se ha estancado tu rutina de caminatas? Aquí hay algunas formas de dar vida a tus pasos diarios:

Aprovecha al Máximo tus Caminatas

- Mantén una buena postura para hacer tus pasos más largos y aumentar tu velocidad
- Usa ropa que te permita un buen rango de movimiento, te proteja del sol y sea reflejante
- Participa en “caminatas de atención plena” enfocándote en tu respiración, en tus movimientos y en tus alrededores
- Asegúrate de hacer estiramientos tanto antes como después de tu caminata

Haz Cambios Radicales

- Si tú normalmente caminas en tu vecindario, prueba ahora caminar en un parque local o en un sendero para hacer un cambio de ritmo
- Si el clima es malo, camina en un centro comercial, en un museo o en algún otro espacio cerrado
- Invita a un amigo o a una amiga a caminar contigo cuando sus agendas lo permitan
- Haz una lista de lugares que te gustaría visitar algún día y planea visitas guiadas a pie para cada uno de ellos



Visita mylifematters.com

- Visita **Mi perfil de bienestar** para evaluar tu bienestar físico y agendar una cita con un entrenador o entrenadora
- Únete a **Togetherall** (disponible en inglés) para conectarte con otras personas para hablar sobre ejercicios, aptitud física y salud
- Visita el **Centro de descuentos*** para ahorrar dinero en membresías de gimnasios, en equipo y ropa para hacer ejercicio, y en pases para parques o museos

Consejos Rápidos:

- **Caminar un perro es una gran forma de asegurarte de caminar tus pasos cada día**
- **Si usas una caminadora, evita el aburrimiento viendo televisión o escuchando música**
- **LifeMatters te puede sugerir formas para incorporar más caminatas en tu rutina diaria**

*El Centro de Descuentos está disponible en inglés.

Alimentación Emocional

¿Frecuentemente confías en la comida para lidiar con un mal día o con un evento estresante? Si el comer emocional está resultando en un aumento de peso o en otras consecuencias de salud, estos consejos te pueden ser útiles.

Señales de la Alimentación Emocional

- Comer porque necesitas consuelo o como una recompensa
- Querer comer aun cuando no tienes hambre
- Antojos repentinos ligados a una reacción emocional
- Continuar comiendo aun si ya te llenaste
- Sentirte culpable o con vergüenza después de comer

Formas de Manejar el Comer Emocional

- Busca patrones en tus hábitos de alimentación emocional (como darte un atracón de tu comida favorita después de pasar tiempo con una persona difícil)
- Encuentra una actividad sustituta, como dar una caminata o pasar tiempo haciendo algo que te gusta
- Evita comprar comidas para darte atracones cuando vayas a comprar tu despensa

Obtén Ayuda Si...

- La forma en que comes está afectando tu salud
- Estás comiendo hasta sentir náuseas
- Te sientes con depresión o con ansiedad ya sea antes o después de un episodio de comer emocional



Recursos de LifeMatters

- **Agenda una cita** con un asesor o asesora para hablar de la alimentación emocional y de los sentimientos asociados con ella.
- Visita **Mi perfil de bienestar** en mylifematters.com para evaluar tu bienestar en general y agendar una cita con una asesora o asesor
- Únete a **Togetherall** (disponible en inglés) para encontrar apoyo de grupo en relación a la alimentación emocional o a preocupaciones de salud relacionadas con la comida

Consejos Rápidos:

- **Está consciente de situaciones que puedan provocar el comer emocional, como un evento estresante o un día difícil**
- **El control de las porciones es una forma de comer una comida de consuelo favorita sin excederte**
- **LifeMatters te puede ayudar a lidiar con las razones de fondo de una conducta no saludable para comer**

Ahorra en tus Gastos de Regreso a la Escuela

¡Es tiempo de regresar a la escuela! Estos consejos te van a ayudar a ahorrar tiempo y dinero:

Planea tus Compras para la Escuela

- Antes de ir de compras, busca en tus armarios y clósets algunos artículos escolares que hayan quedado y evalúa las necesidades de guardarropa
- Si el dinero está limitado, compra la cantidad mínima de artículos que se van a necesitar para comenzar el año escolar (siempre puedes comprar más después)
- Inscríbete en programas de descuentos (a menudo disponibles a través de una aplicación o app) en tus tiendas outlet preferidas
- Ahorra en ropa escolar comprando en ventas de garaje y en tiendas de segunda mano
- Alienta a los estudiantes universitarios a comprar libros usados siempre que sea posible



Recursos de LifeMatters

- Llama a LifeMatters para agendar una **Consulta Financiera**
- Visita el **Centro de descuentos*** en mylifematters.com para encontrar descuentos en compras de regreso a la escuela
- Visita **Mi perfil de bienestar** en mylifematters.com para revisar tu bienestar financiero y agendar una cita con un asesor o asesora

Ahorra en Comidas Escolares

- Mantén disponibles las opciones de comida favorita de tu hijo o hija comprando en grandes cantidades y congelando esa comida para uso futuro
- Si tu hija o hijo come comida de la cafetería, compra una tarjeta de comida con el precio más bajo por comida siempre que sea posible
- Usa las opciones gratuitas de desayuno o comida escolar cuando estén disponibles

Consejos Rápidos:

- **Hacer comparaciones de compras en línea podría ahorrarte tiempo y dinero**
- **Si tu hijo o hija lleva su propia comida, empaca los artículos que sepas que se va a comer**
- **El Servicio de Consulta Financiera de LifeMatters te puede ayudar a crear un presupuesto de regreso a la escuela**

Qué Debes Saber Antes de Alquilar o Arrendar

Un contrato de arrendamiento (o un acuerdo de alquiler) es un documento legal que tú firmas cuando vas a alquilar una casa, un automóvil u otro tipo de propiedad. Describe los derechos y obligaciones legales para ambas partes. Antes de que alquiles o que arriendes, ten en mente estos consejos:

Alquilar un Departamento o una Casa

- Antes de firmar, haz un recorrido para documentar cualquier daño (confirma si el propietario o propietaria va a hacer reparaciones antes de mudarte)
- Determina cuáles gastos (como los servicios) son tu responsabilidad y cuáles están cubiertos por el contrato de arrendamiento
- Si la propietaria o propietario o la persona que administra la propiedad no vive en el edificio o cerca de la propiedad, averigua cuáles procedimientos debes seguir para agendar reparaciones
- Invierte en un seguro de arrendatario para proteger tus pertenencias

Alquilar (o Arrendar) un Automóvil

- Inspecciona el automóvil para ver si tiene daños antes de sentarte detrás del volante
- Escoge la opción de “regresar el automóvil con el tanque lleno” en vez de pagar el precio de la gasolina de la compañía

- Antes de arrendar un automóvil a largo plazo, revisa cuidadosamente todas tus obligaciones y responsabilidades financieras

Recursos de LifeMatters

- Agenda una **Consulta Financiera** para revisar tus finanzas y determinar cuánta vivienda o cuánto automóvil puedes pagar
- Visita **Consulta Legal** para obtener ayuda para revisar tu acuerdo de alquiler o contrato de arrendamiento
- Visita el **Centro de descuentos*** en mylifematters.com para localizar descuentos en alquiler de automóviles y en servicios de mudanza

Consejos Rápidos:

- **Asegúrate de que cada daño preexistente sea documentado antes de que tomes posesión de la propiedad alquilada o arrendada**
- **No te apresures en un arrendamiento a largo plazo. Si algo no se siente correcto, es mejor buscar otra opción**
- **LifeMatters te puede ayudar a explorar los pros y los contra de arrendar vs comprar**

Fuente: Balance Financial Wellness

*El Centro de Descuentos está disponible en inglés.

1-800-367-7474

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

mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474. La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

