



Los Cimientos de la Resiliencia

La resiliencia es la habilidad para adaptarse a los retos y superar los reveses. Como la mayoría de las habilidades, la resiliencia se puede desarrollar con el tiempo y con la experiencia.

Cómo Construir Resiliencia

- Piensa en la resiliencia como un pozo lleno de experiencias positivas que tú puedes extraer durante los tiempos retadores
- Identifica actividades que te ayuden a rellenar este pozo y a recargar tus reservas emocionales
- Toma tiempo para recuperarte y reorganizarte después de una experiencia estresante o decepcionante.

Formas de Mantener la Resiliencia

- Pasa tiempo con amistades, con miembros de tu familia o con una mascota que ames de los cuales recibas apoyo
- Come comidas saludables, incorpora el ejercicio a tu rutina diaria y descansa lo suficiente
- Reserva tiempo para tus pasatiempos y para otras actividades que te ayuden a relajarte
- Incorpora técnicas de atención plena a tu rutina diaria
- Las actividades repetitivas, como lavar los platos, caminar y hacer manualidades son fantásticas para aumentar tu resiliencia



Visita mylifematters.com

- Haz clic en **Mi perfil de bienestar** para evaluar tu bienestar en general y agendar una cita con una asesora o con un asesor.
- Únete a **Togetherall** (disponible en inglés) para conectarte con otras personas que hayan tenido experiencias similares y proporcionen apoyo mutuo.

Consejos Rápidos:

- **La resiliencia va a ayudar a una persona a tomar acción positiva en circunstancias difíciles.**
- **Casi cualquier actividad puede construir resiliencia, especialmente cuando se hace en forma consciente.**
- **LifeMatters te puede sugerir opciones para construir y mantener tu resiliencia.**

Aprovechando al Máximo los Momentos de Descanso

Si estás trabajando más y logrando menos, puedes estar necesitando tiempo para descansar. Tomar el tiempo para reanimarte y recargarte tanto mental como físicamente puede mejorar tu productividad, aumentar tu resiliencia y disminuir tu estrés.

Cómo Utilizar tus Momentos de Descanso en forma Efectiva

- Ten como objetivo tener una hora de relajación no estructurada de dos a tres veces a la semana.
- Desconéctate de tu teléfono y de tu computadora.
- Participa en cualquier actividad que relaje tu mente y alimente tu espíritu.
- Utiliza tus momentos de descanso para relajarte, para reconstruirte y para construir resiliencia.

Protegiendo tus Momentos de Descanso

- Crea espacio para tus momentos de descanso haciendo una prioridad de tus tareas diarias y haciendo un seguimiento de tus citas y de tus obligaciones
- Establece límites apropiados en tu tiempo personal así como límites en las expectativas de otras personas
- Recuerda que hacer tareas o diligencias no es un momento de descanso
- Aprovecha una oportunidad inesperada para dar una caminata, participar en un pasatiempo o pasar tiempo en la naturaleza



Visita mylifematters.com

- Haz clic en **Mi perfil de bienestar** para evaluar tu bienestar emocional y agendar una cita con una asesora o con un asesor.
- Haz clic en el **Centro de descuentos*** para ahorrar en viajes, en entretenimiento, en suministros para tus pasatiempos y en cualquier otra cosa relacionada con la relajación o con actividades de esparcimiento.

Consejos Rápidos:

- **Los momentos de descanso son más efectivos cuando haces algo que amas ¡o simplemente no haces nada!**
- **Invertir en momentos de descanso es clave para apoyar tu bienestar en general.**
- **LifeMatters te puede sugerir ideas para incorporar momentos de descanso en tu rutina diaria.**

Ahorrando Dinero en Gasolina

¿Los precios de la gasolina te están comiendo la cartera? Aquí hay algunas ideas para manejar el aumento en los costos.

Paga (Menos) en la Bomba de Gasolina

- Busca el precio más bajo de la gasolina en tu ruta diaria y ahí llena el tanque de tu vehículo
- Aprovecha los programas de descuento que tienen las tiendas de comestibles o las tiendas de conveniencia
- Evita salirte de tu ruta para ahorrar unos pocos centavos en la gasolina

Conduce con Inteligencia

- Está al día en el mantenimiento de tu vehículo
- Asegúrate que tus neumáticos estén inflados en forma apropiada
- Limpia el desorden (y el peso extra) del asiento trasero y del maletero
- Reduce el aire acondicionado y deja el ventilador en el punto más bajo y cómodo para ti

Planea con Anticipación

- Trabaja desde casa cuando sea posible
- Comparte el vehículo con tus amistades al ir a actividades sociales
- Camina o utiliza el transporte público cuando puedas



Recursos de LifeMatters

- Llama a LifeMatters para agendar una **Consulta Financiera**.
- Haz clic en el **Centro de descuentos*** de mylifematters.com para encontrar ahorros en el mantenimiento de tu automóvil y en las compras de combustible.
- Haz clic en **Mi perfil de bienestar** en mylifematters.com para revisar tu bienestar financiero y agendar una cita con un asesor o con una asesora.

Consejos Rápidos:

- **Combinar las diligencias te va a ayudar a evitar las millas (o kilómetros) innecesarias.**
- **¡Conduce con conciencia! Tanto los arranques de golpe como pisar los frenos con fuerza consumen combustible extra.**
- **El Servicio de Consulta Financiera de LifeMatters te puede ayudar a cortar costos y a evaluar tu presupuesto.**

Tomando Vacaciones con un Presupuesto

¿Estás buscando formas de ahorrar dinero en tus vacaciones de verano este año? Considera estas sugerencias:

Opciones de Vacaciones

- Visita parques gratuitos o de bajo costo, tanto estatales como nacionales (visita [nps.gov](https://www.nps.gov) para obtener información sobre los precios y pases de los parques nacionales)
- Escoge un destino que tienda a estar menos lleno en los meses de verano
- En vez de un viaje grande, planea viajes diarios que estén a una distancia donde puedas ir en automóvil
- Toma unas vacaciones en casa y dedica tu tiempo a un pasatiempo o a un proyecto para tu casa

Trucos para el Presupuesto

- Utiliza cupones o códigos de descuento para reducir tus costos
- Ahorra en los costos de la comida y de restaurantes reservando una habitación con una cocineta
- Si disfrutas pasar tiempo en la naturaleza, considera si acampar sería más económico que quedarse en un hotel
- Si estás en una ciudad, quédate en un lugar céntrico y así puedes caminar a la mayoría de los lugares de destino



Recursos de LifeMatters

- Llama a LifeMatters para agendar una **Consulta Financiera**.
- Haz clic en el **Centro de descuentos*** de mylifematters.com para encontrar cupones y códigos de descuento para viajes y para boletos de eventos, para habitaciones de hotel y para transporte.

Consejos Rápidos:

- ¡Planea de forma inteligente! Evita agendar de más (y pagar de más)
- Permanecer dentro de tu presupuesto para vacaciones puede disminuir tu estrés financiero y aumentar tu relajamiento.
- El Servicio de Consulta Financiera de LifeMatters te puede ayudar a crear un presupuesto para tus vacaciones que funcione para ti.

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 prefiere 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.

