

Well~Connected

PUNTO CIEGO

Mientras conducía por la carretera, ¿alguna vez cambió de carril y se sobresaltó con un bocinazo de un conductor enojado que parecía aparecer de la nada? Al igual que en la conducción, todos tenemos un punto ciego en nuestra vida. ¿Sabes cuál es el tuyo? Tu cónyuge o mejor amigo probablemente pueda señalar fácilmente algunos.

Bromas aparte, cuando se trata de su salud, ¿en qué área está ciego para ver la importancia y/o el impacto en su bienestar físico, mental o emocional?

La concientización es el primer paso para transformar tu punto ciego en una nueva fortaleza.

Convertir Contratiempos en Mejoras

Ya sea en el ámbito personal o profesional, los comentarios de amigos, familiares o compañeros de trabajo pueden ser particularmente útiles. Si eres lo suficientemente valiente como para abrirte a la posibilidad de aprender verdades duras, también te estás abriendo al crecimiento y a la oportunidad de cambio.

Libérese de Patrones Dañinos

¿Te diriges directamente a la nevera cuando entras por la puerta, o tal vez tomas un refrigerio sin pensar mientras ves la televisión por la noche? En ambas situaciones, no estás particularmente hambriento, es solo habitual. Esta pequeña rutina puede estar sabotеando su proceso de pérdida de peso. Sea intencional acerca



de sus elecciones de alimentos. Coma por hambre en lugar de por aburrimiento o hábito y mida una porción adecuada.

Toma una Pausa y Reflexiona

Tómese un momento y piense en una situación en la que le gustaría un resultado diferente. Sin juzgar ni criticar, piensa en la experiencia de manera objetiva. ¿Qué pensamientos/sentimientos tuviste en ese momento? ¿Qué habilidades o atributos habrían ayudado a cultivar el resultado deseado?

“

SIN REFLECCION,
VAMOS A CIEGAS EN
NUESTRO CAMINO, CREANDO
MÁS CONSECUENCIAS
IMPREVISTOS,
Y LA FALTA DE
LOGRAR ALGO ÚTIL.
-MARGARET WHEATLEY-



CARACTERISTICAS

Salud 2

Mentes Sanas, Cuerpos Sanos

El Cuidado del Sueño como Autocuidado: ¿Por qué es tan importante el sueño?

Nutrición & Estado Físico 3

Pregunte al su Entrenador de Salud

Mito o Realidad

Consejo de ajuste

Working~Well 4

¡Tengo Derecho a Mi Opinión!

Campaña Primavera 2022

Ganadores del desafío Fitbit®



Mentes Sanas, Cuerpos Sanos

"La risa tiene una forma de conectar instantáneamente a las personas... pero más que eso: la risa puede aumentar la confianza, la autoestima, la creatividad, el positivismo y la resiliencia, trayendo cambios positivos a todos los aspectos de nuestras vidas." - Joe Bluett

Como adultos, la vida tiende a presentar una serie de factores estresantes, fechas límite y pruebas inesperadas en nuestro camino. ¿Has notado? Uno de los remedios más ignorados para combatir el estrés es algo muy natural: la risa! Como niños, esto probablemente fue fácil, pero como adultos, aún es importante comprender los tremendos beneficios físicos, mentales y sociales que se encuentran en esta respuesta humana.

- 1 **Beneficios para La Salud Física:** Aumenta la inmunidad, relaja el cuerpo y reduce las hormonas del estrés.
- 2 **Beneficios para la Salud Mental:** Mejora el estado de ánimo, ayuda a recargar y cambia la perspectiva
- 3 **Beneficios Sociales para la Salud:** Fortalece las relaciones, mejora el trabajo en equipo y ayuda a disipar los conflictos

La risa no se puede forzar. Para relajarse e inducir estos beneficios, considere las siguientes ideas:

- Mira tú comedia favorita o película divertida
- Leer un libro alegre
- Disfrutar de un espectáculo de comedia
- Pasa tiempo con amigos y familiares que te hagan sentir feliz



EL CUIDADO DEL SUEÑO COMO AUTOCUIDADO: ¿POR QUÉ EL SUEÑO ES TAN IMPORTANTE?

La pandemia de COVID-19 nos ha afectado a todos de muchas maneras. En su apogeo, las preocupaciones sobre el COVID-19 impidieron que muchos durmieran lo suficiente y tuvieran un horario de sueño establecido. Además, estar atrapado en casa, el distanciamiento social y perder la noción del tiempo también puede haber dificultado descansar lo suficiente. Si se encontró con "coronasomnia" u otras alteraciones en su patrón de sueño, es posible que aún sienta efectos negativos en su estilo de vida y rutinas diarias.

La buena noticia es que hay mucho espacio para practicar nuevos hábitos para un estilo de vida saludable y feliz. Ahora más que nunca, es importante cuidarse y esto incluye descansar bien por la noche.

Cómo dormir mejor y por qué es importante

Si está luchando por descansar bien por la noche, no se preocupe! Hay algunos pasos que puede seguir para volver a la normalidad:

Crea una rutina de sueño. Tenga una hora para despertarse, una hora para relajarse y una hora fija para acostarse. Esto significa despertarse a una hora fija todos los días, relajarse o prepararse para ir a la cama, y tener una hora determinada para quedarse dormido. Es importante para su ritmo circadiano,

el proceso natural por el que pasa su cuerpo para regular su ciclo de sueño y vigilia. Intente tener su despertador, teléfono, tableta u otro dispositivo electrónico en el otro lado de la habitación. Esto te ayudará a asegurarte de que no tengas distracciones.

Practique una buena higiene del sueño. Esto significa usar su cama para dormir y dormir solamente. Trate de evitar sentarse o descansar en su cama cuando no es hora de acostarse. Si tiene un televisor en su dormitorio, muévalo a otra habitación de su casa. También puede ser un hábito difícil de romper si te has acostumbrado a trabajar desde casa en tu cama.

Si tiene la tentación de mirar su teléfono o dispositivos antes de acostarse, simplemente déjelos en el otro lado de la habitación cuando sea hora de acostarse.

Ejercicio. La actividad física puede hacer que se sienta cansado y ayudarlo a dormir bien. Caminar, estirarse y relajarse antes de acostarse puede ayudarlo a dormir bien por la noche. Eso es porque ayuda a regular su ritmo circadiano para que su cuerpo se



mantenga en un horario regulado. Es importante asegurarse de hacer cualquier ejercicio una o dos horas antes de acostarse, para que su mente y su cuerpo tengan tiempo de relajarse después de completar el entrenamiento. El ejercicio crea endorfinas, que pueden mantenerlo despierto y dificultar que se duerma.

Come una dieta balanceada. ¡Ustedes lo que come! Probablemente hayas escuchado este dicho antes,

pero cuando se trata de tu dieta y sueño, los estudios han demostrado que realmente importa lo que comes durante el día. Trate de evitar los refrigerios o bebidas azucaradas antes de acostarse, incluido el alcohol o cualquier cosa con cafeína. También debe evitar

una ingesta alta de carbohidratos antes de acostarse, ya que los carbohidratos pueden reducir la cantidad de tiempo que su cuerpo pasa en el ciclo de sueño profundo. En su lugar, trate de seguir una dieta cargada de frutas y verduras frescas, vitaminas, minerales, carnes magras y pescado. Si necesita un refrigerio antes de acostarse, elija algo pequeño y lleno de proteínas, como nueces, queso o hummus.



P: Mi médico me dijo que tenía que hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana y me recomendó caminar. Empecé muy bien, pero luego, a medida que los días se volvían más calurosos, me costaba salir y hacer ejercicio. Honestamente, si no es el clima, por lo general aparece otra cosa que me impide hacer ejercicio ese día. ¿Qué recomiendas?



Tu médico tiene razón. Hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana es útil para mantenerse saludable. Además, caminar es un gran ejercicio porque puedes hacerlo en cualquier lugar y no necesitas ninguna clase o equipo especializado. Sin embargo, como mencionaste, el clima puede afectar la regularidad de tu rutina de ejercicios. Fuiste muy honesto al notar que si no es el clima, otros factores pueden impedir que camines de manera constante.

Me parece que una elección saludable tiene que valer la pena, de lo contrario, las opciones más deseables pueden desplazarlo. Pregúntese: ¿Qué lo motivaría

a elegir ejercicio regularmente? ¿El ejercicio te da más energía? ¿Mantiene su peso bajo control? ¿Te ayuda a modelar la importancia de esto para tus hijos? ¿El ejercicio constante significa tomar menos medicamentos o visitar al médico con menos frecuencia? ¿Qué te motivaría verdaderamente a hacer del ejercicio un hábito?

Además, considere mirar el tipo de ejercicio que está haciendo. A algunas personas les encanta caminar y otras lo encuentran aburrido. ¿Qué tipo de ejercicio energizante puedes encontrar? Hay tantas maneras de hacer ejercicio: elija una que le guste, que se adapte a su horario y tenga en cuenta el clima de tres dígitos!

Pregunte a su entrenador de

Salud

Consejo de Ajuste:

ALIMENTACION SALUDABLE MIENTRAS ESTA EN MOVIMIENTO

Cuando pensamos en comida rápida, generalmente nos viene a la mente la comida frita. Pero si navega por el menú sabiamente y está al tanto de los posibles elementos altos en grasa y azúcar, puede tener una comida saludable sin sabotear su dieta.



Opta por una sopa a base de caldo



Obtenga pollo a la parrilla



Escoja vegetales y/o frijoles cuando sea posible



Evite las salsas y aderezos



Elige ensalada con proteína magra y no agregue aderezos cremosos, tocino y queso

MITO or REALIDAD: LOS CARBOHIDRATOS ENGORDAN



MITO: Los carbohidratos engordan.

REALIDAD: El consumo excesivo de calorías de cualquier fuente puede conducir al aumento de peso. Muchos alimentos procesados contienen carbohidratos refinados. Confiar en tales alimentos tiene varias desventajas. No obtiene la ventaja de sentirse satisfecho con la fibra que se encuentra en los carbohidratos sin procesar. Por ejemplo, la pasta integral llena más que la pasta blanca y puede ayudarlo a sentirse satisfecho por más tiempo a pesar de que tienen aproximadamente la misma cantidad de calorías. ¡Lo que puede cambiar las calorías totales es la cantidad de coberturas de queso que le pones a la pasta! Una dieta que se basa en carbohidratos refinados sin suficientes proteínas o grasas y aceites beneficiosos está desequilibrada. Con el tiempo, esto puede desequilibrar el metabolismo, especialmente cuando se combina con el estrés y la falta de ejercicio.

¡Tengo Derecho a Mi Opinión!

Cuando las opiniones difieren, una respuesta típica es que "podemos estar de acuerdo en estar en desacuerdo" porque todos tienen el derecho a opinar, ¿verdad? ¡Desde que ha estado presente tanto tiempo, debe ser cierto! Desafortunadamente, ese enfoque a veces frena el avance. A menudo confiamos inconscientemente en el esquema de derecho a la opinión para justificar nuestros pensamientos y acciones.

Antes de continuar, ¿cómo considera a las personas que se sienten con derecho? Muy probablemente, todos queremos que los demás sean responsables y contribuyan a la sociedad. ¿Qué pasa si trabajamos para ser responsables, en lugar de tener el derecho, por nuestras opiniones? Cualquiera puede expresar una opinión por derecho, pero ¿no es más atractiva una opinión responsable?

Hay un corolario entre la responsabilidad y el pensamiento crítico. Uno debe trabajar sobre una idea, considerar las consecuencias, para llegar a una opinión responsable. Todos tendemos a hacerlo mejor cuando nos detenemos a considerar las cosas que decimos y hacemos. Por ejemplo, encender una cerilla para encender una fogata es válido; pero tirarlo en un área seca de hierba al lado del bosque podría tener consecuencias catastróficas. Las cosas que decimos a veces pueden producir resultados similares.

Como miembros de una comunidad interdependiente, creamos mejores resultados cuando consideramos unos a otros y pensar en las consecuencias cuando desafíe ideas, colabore y adáptese a un mundo en constante evolución.

Cuando alguien comparte una opinión aparentemente legítima, ánimo amablemente a pensar más sobre su idea y su efecto dominó. Un momento útil para comenzar es solicitar el intercambio de ideas para llegar a entendimientos que beneficien a todas las partes. Este enfoque puede ayudarnos a pasar de opiniones "con derecho" a opiniones responsables y resultados más productivos.



alliance work partners
A WOP Program

Campaña de Bienestar Primavera

Stretch

COMPROMÉTETE
A ESTIRARTE
DURANTE AL
MENOS 10 MINUTOS
CADA DÍA.

PREMIO PARA PARTICIPANTES

Ganadores del Desafío Fitbit®



"Tu colesterol bueno está bien, pero tu colesterol malo está conspirando para hackear tu computadora, vaciar tu cuenta bancaria y robarte a tu esposa."

Noviembre

Aubrey Zaugg
Safford Unified School District

Diciembre

Anna Abe
Western Maricopa Education Center

Enero

Nellie Montijo
Eloy Elementary School District