

¿Qué Es "Normal"?

¿Qué es normal"?

¿Cómo llegó a ser un concepto tan poderoso: la base sobre la cual se mide todo en la vida y la norma por la que nos esforzamos? Hace más de 300 años, "normal" fue utilizado por primera vez por matemáticos y significaba "hecho de acuerdo con una escuadra de carpintero". A lo largo de los siglos, el término ha evolucionado para significar "usual, regular, común o típico", y se aplica a las personas, la sociedad y el comportamiento.

En el 2020, la pandemia envió ondas de choque a todo el mundo, volteando lo que una vez llamamos "normal" al revés y significativamente. Cambiando la vida como la conocíamos. La teoría del crecimiento postraumático, desarrollada por los psicólogos Richard Tedeschi, PhD, y Lawrence Calhoun, PhD, sugiere que las personas pueden emerger de un trauma o adversidad habiendo logrado un crecimiento personal positivo. La investigación sugiere que una transformación puede ocurrir cuando un desafío a las creencias básicas de la persona hace que se vuelvan diferentes de lo que eran antes. A medida que emergemos. Después de la pandemia, se nos ha dado la oportunidad de reformar nuestra definición de "normal" y ser diferentes de lo que éramos antes. ¿Cuál quieres que sea tu nuevo estándar de normalidad? ¿Lo definirás como adecuado, manteniendo lo mínimo, o óptimo, alcanzando más alto por lo mejor y más deseable?

Reflexionando sobre los últimos dos años, ¿qué desafíos ha superado? ¿En qué áreas de su vida ha experimentado un crecimiento personal positivo? ¿Tiene una mayor conciencia del equilibrio trabajo/vida? Tal vez sus prioridades o valores se reordenaron y se sorprendió de lo que subió a la parte superior de su lista de prioridades. ¿Cambiaron las relaciones? ¿Cómo? ¿Pudo pasar una mayor cantidad de tiempo de calidad con su cónyuge e hijos? ¿Aumentó el ejercicio físico con largas caminatas familiares por el barrio, o disminuyó con el cierre de gimnasios y zonas comunes? ¿Mejoró su alimentación? ¿Pudiste disfrutar de más comidas caseras con verduras frescas, o experimentó un aumento de peso debido a la inactividad, el aburrimiento, el estrés o la ansiedad? ¿Cómo manejaste el miedo o la incertidumbre?

A medida que la vida vuelve a acelerarse, aférrase a los cambios positivos y significativos, y encuentre una manera de incorporarlos a su nueva vida pospandémica "normal". ¡Aprenda de las luchas y deje ir al resto!

ATRÉVETE A SER DIFERENTE DE LO QUE ERAS ANTES.



ASBA
Insurance Trust

Características

Salud 2

Cómo Preparar Comidas
Saludables y Caseras

Comprender su
Bienestar Emocional

Nutrición y Estado
Físico 3

Pregúntale al
Entrenador de Salud

Aceite de pescado
Omega-3

Consejo de Ajuste

Working-Well 4

Abraza TODAS tus
Emociones

Campaña de Bienestar
Otoño 2022: ¡Ánimate!

Ganadores del Desafío
Fitbit®

▶ Cómo Preparar Comidas Caseras Saludables



Disfrutar de comidas caseras saludables no debería ser un destello en la sartén. Como las restricciones de la pandemia de COVID-19 comienza a disminuir más y más, podemos empezar a considerar cenas en restaurantes y bares con nuestra familia

y amigos otra vez. Y aunque esos momentos van a ser geniales para experimentar de nuevo y con más frecuencia, aún debemos recordar no exagerar con las comidas en restaurantes. Es útil conocer algunas maneras de cocinar saludablemente en casa.

Ajustes Durante la Pandemia

Una cosa que muchas personas han encontrado positiva durante la pandemia es cocinar más comidas en casa. Ya sea que eso signifique probar nuevas recetas o aprender a cocinar por primera vez, se ha vuelto una oportunidad para la creatividad, así como una experiencia de aprendizaje.

Al elegir cocinar en casa en lugar de pedir comida para llevar o ir a tu restaurante favorito, ya has elegido una opción más saludable.

Esto se debe a que gran parte de la comida de los restaurantes está hecha con más sodio, mantequilla u otros aditivos ricos en grasas, que tienes la opción de limitar cuando cocinas en casa. Entonces, por ejemplo, asar bistec y papas a la parrilla por su cuenta puede ser una opción más nutritiva que obtener el mismo combo en su asador local. Y los beneficios para la salud pueden ser aún mayor cuando hace algunas elecciones y sustituciones simples. Elegir un corte magro de bistec y preparar papas con hierbas frescas en lugar de mantequilla y toneladas de sal reducirá su ingesta de grasas y sodio sin sacrificar el sabor salado.

Planificar con Anticipación es Clave

Preparar su almuerzo la noche anterior puede ayudarlo a asegurarse de que está comiendo de manera saludable, especialmente si está usando las sobras de una comida casera saludable. ¡Cena! Las sobras son el alimento perfecto para empacar y llevar para el almuerzo porque puede controlar las porciones y las calorías para asegurarse de que sea nutritivo, saciante y delicioso.

Cada vez que haga sus compras de comestibles, asegúrese de tomarse un tiempo y planificar al menos tres cenas caseras para la semana. Al planificar varias comidas, a menudo puede descubrir más usos para varios ingredientes u opciones de guarniciones que pueden ayudarlo a mantener bajo su presupuesto de comestibles. Tomar algunas proteínas bajas en grasa diferentes, como pescado, pollo, tofu o lomo de cerdo, puede sentar las bases para la planificación de comidas para ayudarlo a elegir sus aderezos, adobos, guarniciones e incluso sus refrigerios entre comidas. ¡También te ayuda a evitar llamadas de última hora para pedir pizza o comida china para llevar!

Cualquiera Puede Ser un Buen Cocinero, tal vez solo Necesite Ayuda para Comenzar

Tal vez haya tenido algunas malas experiencias cocinando en casa, o no sea bueno para recordar comprar los ingredientes con anticipación. ¡Todos tenemos algunas historias de cocina que salieron mal para compartir! ¡Pero gracias a los kits de comida a domicilio, tenemos acceso a algunas opciones de cocina casera excelentes y saludables que vienen completas con recetas fáciles de seguir y todos los ingredientes!

Muchos de los servicios disponibles no solo lo ayudan a personalizar sus menús según sus gustos preferidos, sino que también le brindan opciones para necesidades nutricionales específicas, como dietas Paleo y Keto, alimentos veganos o vegetarianos y artículos sin lactosa. Y son excelentes para realizar un seguimiento de su ingesta nutricional y controlar las porciones. Estos servicios también son excelentes para ayudarlo a evitar esas noches de indecisión que

pueden llevarlo a levantar las manos y llamar a sus restaurantes locales para pedir algo rápido y fácil (y, a menudo, cargado de grasas y calorías). No subestime cuánto puede hacer por su salud mental NO tener que estresarse por lo que debe hacer después del trabajo.



Comprender su Bienestar Emocional

A menudo escuchamos que es vital cuidar tanto nuestra salud física como nuestra salud mental. La forma más fácil de comenzar es comprender que ambos están conectados. Si está descuidando un equilibrio dieta y ejercicio, por ejemplo, es posible que su salud mental también esté pasando factura. La mala salud física puede conducir a un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental. Del mismo modo, si está bajo mucha presión y no practica el cuidado personal, es posible que se sienta fatigado e incluso físicamente enfermo. Según la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, 1 de cada 5 adultos estadounidenses experimenta una enfermedad mental. Esto significa que la mayoría de los adultos se ven afectados directa o indirectamente por problemas de salud mental.

Impulse su bienestar mental mediante la formación de hábitos de vida saludables:

- ▶ **La Actividad Física** es una excelente manera de mantener su cuerpo saludable y se correlaciona directamente con el bienestar mental. Si se siente deprimido, puede encontrar que incluso una caminata corta al aire libre puede ayudarlo a rejuvenecer su energía y estado de ánimo.
- ▶ **La Nutrición** es uno de los factores más importantes que influye en la forma en que nos sentimos. Mantener una dieta saludable puede ayudar en el desarrollo, manejo y prevención de numerosas condiciones de salud mental.
- ▶ **Fumar** tiene un impacto negativo tanto en la salud mental como en la física. Muchos con problemas de salud mental creen que fumar alivia los síntomas, pero estos efectos son solo a corto plazo.

USTED NO ESTÁ SOLO.

SI USTED O ALGUIEN QUE CONOCE NECESITA APOYO U ORIENTACIÓN, UTILICE ESTAS FORMAS PARA BUSCAR AYUDA.

- ✓ Hable con un profesional de la salud
- ✓ Llame a la línea de ayuda de NAMI al 800-950-6264
- ✓ Conéctese con familiares y amigos
- ✓ Comuníquese con su programa de asistencia al empleado
- ✓ Únase a un grupo de apoyo



P: Me encanta la temporada navideña, pero todos los años, por esta época, puedo sentir que mi ansiedad aumenta y me cuesta dormir. ¿Tiene algún consejo para mí?



Para muchos, las vacaciones son un momento de alegría y celebración; pero para otros, el estrés adicional puede parecer abrumador. La preocupación por mayores responsabilidades y expectativas puede dejarse de lado durante el día solo para arremolinarse en nuestras cabezas por la noche, impidiendo el sueño que tanto necesitamos.

Te recomiendo que empieces una rutina a la hora de acostarte. Ya sea disfrutando de un baño tibio, poniéndose un lujoso pijama o acurrucándose con un buen libro, esta rutina actúa como una señal para su cuerpo de que es hora de comenzar a relajarse.

Si todavía te encuentras dando vueltas y vueltas, preocupándote por tu lista de tareas pendientes cada vez mayor, ten una libreta



junto a tu cama y vacía tus pensamientos en ella. Esto te ayudará a liberarte de esa preocupación mientras te permites tener la tranquilidad de que no será olvidada. Echa un vistazo a continuación al artículo "Alivio del Estrés Festivo" para obtener consejos útiles adicionales.

¿Sabías Que?

Los estudios muestran que acariciar y jugar con animales reduce las hormonas relacionadas con el estrés solo 5 minutos después de interactuar con una mascota.



FOCO NUTRICIONAL ACEITE DE PESCADO - OMEGA 3

Los ácidos grasos omega-3 son nutricionalmente beneficiosos durante todo el año y nos ayudan a mantener un cuerpo saludable. Además de apoyar la estructura celular, son una fuente de energía que ayuda a mantener el funcionamiento correcto del corazón, los pulmones, los vasos sanguíneos y el sistema inmunitario.

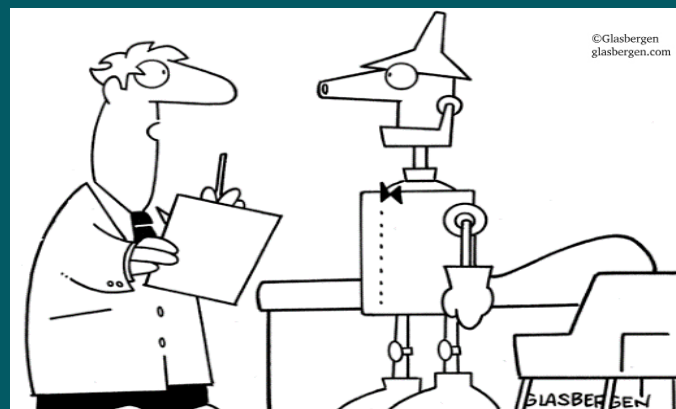
Durante los meses de invierno, los aceites Omega-3 pueden ser especialmente útiles para las siguientes condiciones:

Dolor de Artritis: El dolor articular y muscular generalmente aumenta durante los meses fríos de invierno. Los estudios muestran que Omega-3 puede ayudar a reducir el dolor de la artritis.

Depresión Estacional: La tristeza invernal es un término comúnmente utilizado para referirse a la depresión provocada por días más cortos y oscuros. Los estudios sugieren que Omega-3 puede ayudar a reducir el riesgo de depresión y apoyar la salud mental.

Piel: Omega-3 apoya la piel saludable al reducir la sequedad y la inflamación, particularmente causada por la luz ultravioleta.

Las fuentes alimenticias Incluyen: Omega-3 se puede encontrar en el pescado azul (sardinas, atún, camarones), huevos, aceite de linaza, semillas de chía, nueces y frijoles.



"Quiero que cambie de aceite de motor a aceite de pescado Omega-3."

Consejo de Ajuste: ALIVIO DEL ESTRÉS FESTIVO

1

ACEPTAR LA IMPERFECCIÓN

Incluso con las mejores intenciones en mente, ya sea una mágica mañana de Navidad para nuestros hijos, una deliciosa comida con los seres queridos o una casa perfecta llena de luces, poner el listón muy alto puede hacer que nos sintamos decepcionados cuando estas cosas no suceden. Está a la altura de nuestras expectativas. Recuerde... está bien si las cosas resultan diferentes a lo planeado. Respira profundo y disfruta el momento.

2

MENOS, ES MÁS

Los compromisos de vacaciones pueden convertirse en una lista bastante larga. De fiestas de trabajo y concurso de suéter feos hasta obras de teatro y conciertos escolares, es importante no comprometerse demasiado. Elige cuál es más importante para ti, reduce la velocidad y ¡disfrútalos! Si la actividad o tradición provoca que se sienta abrumado y estresado, está bien optar por no participar o modificarlo según sus necesidades este año.

3

MANTÉNGASE ENFOCADO EN LO QUE REALMENTE IMPORTA

Tenga en cuenta lo que le trae alegría esta temporada y colóquelo en el centro de cada decisión que tome. Mientras navega por esta temporada navideña, asignando tiempo, energía y finanzas a diferentes cosas, mantén tu razón al frente de tu mente como una luz que te guíe.

Abraza *TODAS* tus Emociones

Piensa en tus emociones como una señal; ellos representan información. No desea ignorar los datos; podría ponerlo en peligro o crear oportunidades perdidas. Esos sentimientos son manifestaciones de la información que puede o no ser consciente de que conoce en un nivel profundo. Por ejemplo, tu experiencia previa te lleva a sentir que no debes confiar en alguien. De la misma manera, cuando sientes algo es la elección correcta, y se debe a una gran cantidad de información consciente e inconsciente: la intuición. Estas dos situaciones no significan que la interpretación sea precisa; es solo información para observar con una mente curiosa.

¿Cuántas emociones sientes, cinco, diez o cientos? Algunas personas pasan por la vida en un rango estrecho de felicidad, tristeza o enojo. Sin embargo, otros reconocen el amplio espectro desde asombrado hasta sin valor. La forma en que respondes al ser despedido o traicionado puede ser diferente, aunque ambas son formas de enojo. Por el contrario, inspirados y respetados invocan otro tipo de felicidad. Sin embargo, ¿con qué frecuencia agrupa varias emociones en categorías amplias sin darles la oportunidad de brillar? Más importante aún, ¿con qué frecuencia no les permite cumplir su propósito? Cuando estás triste, reconocer la diferencia entre estar aislado e impotente presenta diferentes caminos de curación. Curiosamente, el asombro y la perplejidad son varias formas de sorpresa, y cada una tiene su lugar para hacer una vida valga la pena vivir.

Aceptar tus emociones puede ser incómodo. Aunque pueda parecer que permanecer en nuestra zona de confort nos mantiene a salvo, es posible que no reconozcamos que nuestros sentimientos (insignificantes, valientes, arrepentidos, creativos, insensibles, enérgicos, etc.) crean motivación en un mundo lleno de oportunidades. Necesitamos todas nuestras emociones, así que abrázalas.

Por el contrario, ¿irás a lugares y serás tratado con amabilidad, respeto y generosidad? Esas también son lecciones. Seamos claros; el punto es no ser tonto.

Protéjase reconociendo que puede ser humilde, benévolo, empático y seguro. Estas no deben ser ideas contrapuestas.



alliance work partners
A Work Program

FALL 2022
CAMPAÑA DE BIENESTAR



ANIMATE

Premios del Coordinador de Bienestar

RENDIMIENTO EXCEPCIONAL

Kari Gunsalus | Topock ESD
Alexa Benedict | Wellton ESD
Eve Elias | West MEC

VOCALISTA EFICAZ

Anna Carreon | Central AZ Valley Institute of Technology – CAVIT

Ganadores del Desafío Fitbit®

AGOSTO

Kristen King
Naco ESD

SEPTIEMBRE

Cassie Kent
Pima USD

OCTUBRE

Juanita Funcannon
Saddle Mountain USD

