

# Well~Connected



## La Gratitud y los Efectos Positivos en tu Cerebro

Tendemos a vivir la vida como si nos debieran trabajos lucrativos, autos nuevos de lujo y vidas perfectas que harían que un programa de Hallmark lo envidie. Nuestra cultura estadounidense parece estar impulsada a querer siempre más, mejor y más, nunca estar satisfechos con lo que tenemos actualmente. Los objetivos y la ambición son geniales, pero no pierda de vista todo lo que ha logrado en el camino. ¿Cuándo fue la última vez que se tomó un momento para hacer una pausa y reflexionar sobre todo lo que tiene, de dónde viene y todo lo que ha recibido o logrado esta semana, año, década?

*"Ser agradecido por lo que tienes; terminarás teniendo más."*

*"Si se concentra en lo que no tiene, nunca tendrá suficiente."*

*-Oprah Winfrey-*

podría contribuir a mejorar la salud mental con el tiempo.<sup>1</sup>

Intente comenzar cada día con unos momentos de reflexión agradecida. Elija un ejercicio de gratitud a continuación y vea cómo su semana se ve afectada positivamente.

- 1. ¿Por qué estás agradecido por TI?** ¿Está agradecido por cómo superó una situación difícil? ¿Está agradecido por despertar con un cuerpo sano? ¿Por una tarea que completó?
- 2. Escriba una carta de agradecimiento a un amigo, colega, mentor anterior, diciéndoles por qué está agradecido por ellos.** ¿Alguien ha influido positivamente en tu vida y nunca tuviste la oportunidad de agradecerle adecuadamente? Tal vez no era consciente de su impacto en ese momento, pero al mirar hacia atrás desempeñaron un papel clave.
- 3. Ofrécte como voluntario o hazle un favor a alguien.** Deje una planta en el escritorio de un compañero de trabajo o lleve la basura del vecino a la acera por ellos. Realiza un pequeño acto de bondad por alguien y comienza un efecto dominó.
- 4. Escribe un correo electrónico a un héroe de primera línea.** Su hogar de ancianos, hospital, escuela o tienda de abarrotes local ha estado sirviendo desinteresadamente a la comunidad que aman durante meses. Hágales saber que no están solos.

Un estudio de investigación reciente en la Universidad de Indiana encontró que expresar gratitud a través de la escritura puede tener efectos duraderos en el cerebro. Si bien los hallazgos aún se están explorando, sugieren que "practicar la gratitud puede ayudar a entrenar al cerebro para que sea más sensible a la experiencia de la gratitud en el futuro y

1. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how\\_gratitude\\_changes\\_you\\_and\\_your\\_brain](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_gratitude_changes_you_and_your_brain)



### CARACTERISTICAS

#### Salud 2

Reducir el desperdicio de alimentos: Cómo usar más de lo que compra

Hazte Cargo De Tu Salud

#### Nutrición & Fitness 3

Consejo de Ajuste

Pregunta al Entrenador de Salud

#### Working~Well 4

Bajo presión—Tómate un Descanso o Pide Ayuda

Ganadores de la Campaña Otoño 2021

Ganadores Del Reto Fitbit®

## Reducir el Desperdicio de Alimentos: Cómo Usar Más de lo Que Compra

El desperdicio de alimentos es un gran problema en los Estados Unidos. En promedio, los estadounidenses desperdician el 40 por ciento de su comida todos los días: eso es aproximadamente una libra de comida por persona, por día. Es posible que ni siquiera se dé cuenta de la cantidad de comida que está tirando, más el dinero que ha gastado en ella. La demanda de alimentos, más la cantidad que se desperdicia, ejerce presión sobre la oferta y la demanda en nuestro país. Pero con algunos trucos sobre cómo no desperdiciar alimentos, puede ayudar a aliviar la carga en las granjas y fábricas que los producen ... y al final, ahorrarse el dinero que tanto le costó ganar mientras ayuda.



Consulte estos consejos para aprovechar al máximo los productos vegetales y animales que compra.

### Cómo utilizar toda la planta o el animal

¿Sabía que podría estar tirando porciones utilizables de su comida? Intento lo siguiente para obtener más comidas y consumir sus alimentos:

- **Preparar sabrosos platos de acompañamiento.** Puede usar tallos de verduras salteándolos o mezclándolos en pesto, ensalada o caldo.
- **Prepara bocadillos.** Puede tostar semillas de vegetales (como semillas de calabaza), luego sal ligeramente para un bocadillo sabroso.
- **Cultivar su propia comida.** Plante semillas de frutas y verduras (según su geografía y clima) en su jardín para que vuelvan a crecer.
- **Haz Te.** Puede utilizar los núcleos y las cáscaras de frutas (como manzanas y naranjas) para hacer té de frutas casero.
- **Refresque su espacio.** Las cáscaras de las frutas, especialmente las frutas cítricas, se pueden secar para obtener un ambientador natural.
- **¿Sopa? ¿Algún?** Los restos de carne y los huesos son útiles para hacer sopa, caldo o salsa.
- **Dale un impulso a tu jardín.** Las cáscaras de huevo y los posos de café (y casi cualquier desperdicio de frutas o vegetales) pueden servir como abono para fertilizantes caseros. Si nunca ha hecho abono antes, ¿por qué no intentarlo?

### ¡No Desperdiciar, No Querer!

¡Evitar el desperdicio de alimentos no tiene por qué ser difícil! Reducir la cantidad de comida que tira puede ayudar a preservar nuestro medio ambiente y ayudar a alimentar a quienes lo rodean.



¡El cuerpo humano es algo asombroso! Todo tiene que funcionar correctamente para que usted se vea y se sienta lo mejor posible. No sabrá el estado real de su salud hasta que se realice una prueba de detección. El programa Empower Wellness Screening puede ser el primer paso para comprender su salud y prevenir enfermedades.

¡Tómese 10 minutos y participe en el programa de este año! Nada es más importante que mantener su salud.

## HAZTE CARGO DE TU SALUD....

- **El 25%** de los adultos estadounidenses tienen 2 o más afecciones crónicas. ¿Sabe si padece alguna afección crónica?
- **El 70%** de las muertes en los EE. UU. Se atribuyen a afecciones crónicas: ¡Un simple chequeo podría salvarle la vida!
- **El 46%** de las muertes en los EE. UU. Se deben a enfermedades cardíacas o cáncer. Tampoco puedes sentirlo hasta que estén en una etapa avanzada. Las pruebas son la única herramienta que tenemos para la detección temprana.
- **Hasta el 90%** de los problemas de salud más graves se pueden evitar y/o prevenir.

**¡Regístrate hoy!!**  
EmpowerHealthServices.info



"Después de devorar todo lo que estaba a la vista durante 30 años, a Pac-Man le diagnosticaron diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas."

# Consejo de Ajuste: FIBRA

## ¿QUÉ ES LA FIBRA?

La fibra es un carbohidrato que el cuerpo no puede descomponer. Este alimento a base de plantas pasa por el cuerpo sin ser digerido.

Hay dos tipos de fibra:

- **Soluble** (que se encuentra dentro de la planta) se disuelve en líquido y absorbe agua. Ayuda a reducir los niveles de glucosa y colesterol..
- **Insoluble** (que se encuentra fuera de la planta) se disuelve en líquido, pero no lo absorbe. Ayuda a mover los alimentos a través del sistema digestivo y ayuda a prevenir el estreñimiento.

## ¿CONSUMO RECOMENDADO?

En una dieta de 2,000 calorías, la Academia de Nutrición y Dietética recomienda:

- **Mujeres:** 25 gramos/diario
- **Hombres:** 38 gramos/día

## BENEFICIOS

Puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedad diverticular y cáncer de mama.

### ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

- |                     |                       |             |
|---------------------|-----------------------|-------------|
| • Manzanas          | • Cereales integrales | • Okra      |
| • Frijoles/Lentejas | • Bayas               | • Espinacas |
| • Palta             | • Avena               | • Maíz      |

### CONSEJOS PARA AUMENTAR EL CONSUMO



1 Cambie la fruta entera por jugo de fruta



2 Come arroz integral y cereales integrales en lugar de pan blanco, arroz y pasta.



3 Elija verduras en lugar de chips, galletas saladas o papas fritas



4 Cubra las ensaladas con frijoles, semillas o nueces.

**P:** Tengo 45 años y no puedo permitirme comer sano y ciertamente no tengo tiempo. Mi problema es que mi colesterol bueno es bajo, mi colesterol malo es alto y tengo una lectura de glucosa alta. Mi médico dice que tengo que cambiar mi forma de actuar.

A menudo es muy difícil cambiar un hábito porque alguien más piensa que debería hacerlo. La única forma en que muchos de nosotros podemos llevar una vida más saludable es centrándonos en lo que nos motiva. En lugar de pensar en cuánto cuesta comer de manera saludable o en cuánto tiempo se dedica a cuidarse mejor, es posible que desee hacer una lista de las razones por las que puede valer la pena cambiar sus costumbres. ¿Qué preguntas podrías hacerte a ti mismo que realmente te motivarían? ¿Quieres comer más sano para evitar tomar medicamentos? ¿Quieres dar un buen ejemplo a tus hijos? ¿Quieres tener la energía y la capacidad de jugar con tus nietos? Cuando llegue a los 70 u 80, ¿qué tan activo desea que sea su vida? Responder a este tipo de preguntas puede darle la motivación para "cambiar sus costumbres".

Pregunte a su entrenador de

Salud



# Bajo presión

TÓMATE UN DESCANSO O PIDE AYUDA

¿Cómo se siente al pedir ayuda? Para algunos, es una de las cosas más difíciles de hacer. Podríamos estar a cargo, tener gente que confíe en nosotros o estar llenos de orgullo. Ninguno de nosotros es infalible. La presión puede aumentar hasta que sentimos que estamos sobre nuestras cabezas. Nuestro instinto, o lo que nos enseñan, es abrochar el cinturón y capear la tormenta. Pero considere, en esos momentos, deberíamos trabajar más inteligentemente, no más duro.

La mente humana necesita tiempo para procesar la información. Esa es una de las razones por las que dormimos, pero ¿quién puede dormir cuando aparentemente tenemos cosas urgentes que hacer? Además, el mundo para muchos no es propicio para el descanso. Podríamos pensar que nos estamos tomando un descanso al ver un programa o desplazarnos por las redes sociales, pero el cerebro está activo, especialmente si el contenido es negativo. Por lo tanto, no hay mucho descanso.

El secreto del agotamiento es que es posible que no te des cuenta de que estás en medio de él. Esto se debe a que ha bajado la cabeza y se ha concentrado en pasar el día durante semanas, meses y años. Una vida ajetreada, demasiados compromisos y altas expectativas dejan poco espacio para los descansos. Sin embargo, se necesitan descansos para recuperarse, fortalecerse y ver nuevas perspectivas.

Entonces, ¿cómo nos mantenemos flexibles? Podemos ganar más autocontrol al observar nuestras reacciones. Algunos practican la meditación y otros simplemente guardan el teléfono, cierran la computadora, se sientan, cierran los

ojos y relajan la respiración. Nuestras reacciones observadas pueden ser reveladoras. Cuando sienta la necesidad de ser fuerte, considere la posibilidad de ser vulnerable.

Recuerde, la resiliencia no se trata solo de fuerza. Se trata de aceptar que está bien tomarse un descanso o pedir ayuda.



alliance work partners  
a WAP Program



## Campana de Bienestar de Otoño



### Premios al Coordinador de Bienestar

#### Vocalista Vivaz

**Deanna Hurst**  
Yarnell ESD

#### Revelación del Año

**Brenda Mangum**  
Holbrook USD

#### Rendimiento Excepcional

**Mayra Martinez**  
Red Rock ESD

#### Erin Roggenstein & Megan Ward

Pine Strawberry ESD

## Ganadores del Reto Fitbit®

### AGOSTO

Claryed Rasmussen  
Liberty ESD

### SEPTIEMBRE

Traci Sparks  
Wellton ESD

### OCTUBRE

Cynthia Colbert  
Patagonia ESD