



Wellness **AtoZ**
por tu salud

VIVIR BIEN
DICIEMBRE 2020

NotiSALUD

Información para una vida más saludable

BIENESTAR al Iniciar el Otoño. Hágase cargo de su salud para encaminarse hacia el bienestar.

La salud y el bienestar significan vivir la vida plenamente con vitalidad y sentido. El bienestar se ve diferente para cada individuo y evoluciona a medida que cambian nuestros estilos de vida.

Dar gracias es un acto sencillo que podemos hacer para practicar la gratitud. Practicar la gratitud no solo es beneficioso para aquellos que la reciben, sino para aquellos que la expresan, además, practicar la gratitud también es bueno para nuestra salud.



VIVIR BIEN



5 MANERAS DE PRACTICAR LA GRATITUD EN ESTA TEMPORADA

Hay muchas formas de mostrar agradecimiento a quienes están en nuestras vidas. Lo que hacemos no tiene por qué ser grande o costoso. Echa un vistazo a algunos actos sencillos que puedes intentar para expresar gratitud a las personas en tu vida y tu comunidad.

1.- Actividad Familiar para Hacer un Pavo Artesanal de Gratitud: Es importante practicar la gratitud siempre, pero la festividad de Acción de Gracias es un momento particularmente especial para resaltar las cosas por las que estamos agradecidos. Para hacer que la práctica de la gratitud sea divertida, haga un pavo artesanal desde cero o usando un 'Pavo en la mesa'. Haga que todos escriban una cosa por la que estén agradecidos en cada pluma del pavo. Una vez que el pavo tenga una cola de plumas completa, colóquelo en el medio de la mesa el Día de Acción de Gracias y lea lo que todos escribieron.

2.- Envíe un mensaje o haga una llamada: Un mensaje o una llamada a un amigo o colega agradeciéndole por lo que aportan a su vida no solo alegrará su día, sino que también alegrará su espíritu y transmitirá su aprecio por ellos.

3.- Deje una nota de agradecimiento y un obsequio para los trabajadores de primera línea: Nuestros trabajadores de primera línea han seguido trabajando para apoyar a nuestra comunidad. Podemos mostrar nuestro agradecimiento dejándoles una pequeña nota y / o una muestra de agradecimiento. Por ejemplo: deje una nota y galletas en su estación de bomberos de su comunidad.

4.- Envíe un correo electrónico al maestro de su hijo o a un educador que usted conozca: 2020 ha sido un año de transición para todos, (especialmente los padres de niños en edad escolar, niños y educadores). Los maestros han enfrentado a desafíos importantes con la escasez de recursos disponibles para los estudiantes. Una breve nota de agradecimiento por su arduo trabajo sin duda alegraría su día.



* Información derivada de thriveglobal.com

COMER BIEN RECETAS SALUDABLES

Panqueques de Avena y Calabaza

El otoño es la temporada para todas las cosas con sabor a calabaza, ¡especialmente cuando nos acercamos al Día de Acción de Gracias! Para agregar a sus postres favoritos con sabor a calabaza, pruebe esta receta saludable de panqueques de avena y calabaza que cualquiera puede disfrutar para el desayuno, almuerzo o, ¡incluso para cualquier hora del día!

INGREDIENTES

- ¾ de taza de puré de calabaza (sin azúcares añadidos)
- 2 huevos grandes
- 2/3 de taza de leche de vainilla y almendras sin azúcar
- 2 Cdas de extracto de vainilla
- 1 Cda de jarabe de maple puro
- 1 ½ taza de avena
- 2 Cda de levadura en polvo
- 1 Cda de canela
- ½ Cda de nuez moscada
- ½ Cda de pimienta de Jamaica
- ½ Cda de jengibre molido
- ¼ Cda de sal o use
1 ½ cucharadita de especias para pay de calabaza.
- Aceite de oliva para cocinar

INSTRUCCIONES

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que la masa esté suave, aproximadamente 1 minuto.
2. Agregue aceite de oliva o de coco a una plancha o sartén antiadherente grande y colóque a fuego medio.
3. Agregue la masa para panqueques 1/3 taza a la vez.
4. Cocine durante unos 2-3 minutos o hasta que se doren y aparezcan pequeñas burbujas alrededor de los bordes.
5. Voltee y cocine por 2 minutos más.
6. Sirva los panqueques con nueces, mantequilla y un chorrito de miel de maple.
7. ¡Disfrute!



JUGAR BIEN



Moviembre' de Bigotes

Noviembre también puede ser reconocido como 'Moviembre', el mes en que las personas se dejan crecer el bigote. Sin embargo, hay un significado y un propósito simbólico detrás de la diversión de ver a todos con su vello facial al máximo. 'Moviembre' tiene como objetivo crear conciencia sobre la salud de los hombres en las áreas de salud mental, cáncer testicular y cáncer de próstata.

Una de las formas de apoyar esta causa es "ponerse en movimiento" y caminar o correr más de 37.3 millas o 60 km. 60 km es representativo de los 60 hombres que pierden la vida por suicidio cada hora en el mundo.

Este noviembre podemos ponernos en movimiento con un propósito más grande que nosotros mismos y ayudar a recaudar dinero para apoyar proyectos de salud destinados a abordar estos problemas. ¡Puede mostrar su apoyo caminando o corriendo más de 60 km o haciendo su donativo en noviembre! Para registrarse u obtener más información sobre 'Moviembre', visite camovember.com.



El Movimiento 'Moviembre' tiene como objetivo reducir el número de hombres que mueren prematuramente en un 25%.

TRABAJAR BIEN

CONOCE A LA COMPAÑÍA DISTINGUIDA DEL MES



U- HAUL



BlueCare Anywhere Kiosk Room

U-HAUL se ha enfocado en promover la salud y el buen estado físico de su equipo de trabajo durante la pandemia de COVID-19. ¡Lea a continuación para conocer más sobre las medidas que tomaron para priorizar su bienestar!.

1. Entendemos que la atención médica es de vital importancia para nuestro equipo, especialmente durante una pandemia. Como tal, U-Haul cubrió los costos de las visitas de telemedicina con nuestro asociado médico para todos los miembros del equipo de U-Haul y sus familias.

2. Hemos agregado la sala "BlueCare Anywhere Kiosk Room" en el campus de U-Haul Midtown en Phoenix, así como en el Centro Técnico de U-Haul en Tempe. Estas salas sirven como un espacio privado para que los miembros del equipo visiten a los médicos. También funcionan como espacios para que los miembros del equipo reciban asesoramiento, orientación legal o servicios financieros a través del Programa de Asistencia para Empleados de U-Haul, un programa financiado por la empresa para promover la salud mental.

3.-Dado que los gimnasios fueron cerrados, agregamos una opción de suscripción a la aplicación de acondicionamiento físico a nuestro programa Get Fit, que es un incentivo de reembolso por entrenamiento. Esto permite que los miembros del equipo continúen haciendo ejercicio desde la comodidad de sus hogares o espacios al aire libre favoritos mientras reciben ayuda para cubrir los costos de cualquier membresía de acondicionamiento físico.

4. Organizamos 1-2 seminarios virtuales por mes que se centran en una variedad de temas. U-Haul se asocia con varios proveedores para cubrir temas como salud mental; cómo comer saludablemente con un presupuesto limitado; retos y soluciones para los padres; bienestar financiero; salud dental; envejecimiento saludable; y mucho más.

5. A principios del 2021, esperamos completar la construcción del centro de acondicionamiento físico y conferencias U-Haul en nuestro campus de Midtown en Phoenix. Este centro de última generación tendrá un gimnasio completo con una pista de atletismo cubierta, canchas de baloncesto, entrenamiento con pesas, salas de ejercicios para grupos, una clínica médica, salas de conferencias y más. Esta es otra forma en que podemos ofrecer a nuestro equipo las herramientas para lograr los objetivos de acondicionamiento físico y mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida. Una vez que se complete la instalación, U-Haul espera ofrecer foros de "Wellness A to Z" cuando los eventos en persona sean reiniciados. Nos preocupamos por la salud y la felicidad de los miembros de nuestro equipo, ya que son nuestra principal prioridad.

Varios de los empleadores de "Por tu Salud", han implementado medidas de salud y de seguridad en respuesta a la pandemia de COVID-19 y nos gustaría que las compartiera con nosotros! Mandenos un correo electrónico a info@wellnessatoz.com y dejenos saber de sus ideas innovadoras que su compañía a implementado para la salud de sus trabajadores. Nos gustaría publicar su esfuerzo en nuestros medios de comunicación social.

BIENESTAR EN LA COMUNIDAD

Comparte el Amor

Noviembre es un mes especial porque incluye la festividad del Día de Acción de Gracias. Una festividad para reflexionar sobre aquellas cosas por las que estamos agradecidos y para recordarnos que debemos devolver y compartir el amor con quienes nos rodean. Valley of the Sun United Way creó una oportunidad para que la comunidad comparta el amor al hacer una caja de alimentos para una familia necesitada. Poder disfrutar de una comida nutritiva alrededor de la mesa con la familia es muy especial y, como comunidad, podemos ayudar a las familias a crear estos recuerdos haciendo una caja de alimentos para una familia. [¡Más información aquí!](#)



Para más información (602) 495-6464 | info@WellnessAtoZ.org | WellnessAtoZ.org/Portusalud
Wellness AtoZ es un programa de Greater Phoenix Chamber Foundation.
Estos materiales en Español han sido creados en colaboración con Equality Health.



Wellness **AtoZ**

