



Viva Bien, Trabaje Bien

Mayo de 2022

Proporcionado por Mark III Brokerage, Inc.

Elevar su resiliencia psicológica

La resiliencia psicológica se refiere a la capacidad de soportar o adaptarse mentalmente a la incertidumbre y la adversidad. Desarrollar resiliencia ante los cambios y desafíos inevitables de la vida puede ayudarlo a sobrellevar y manejar los factores estresantes. La resiliencia también puede ayudar a protegerlo de diversos síntomas de salud mental. A medida que la pandemia avanza hacia el tercer año, los profesionales de la salud notan que el estrés y la ansiedad se convierten en mayores preocupaciones de salud mental. El Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, que se celebra anualmente en mayo, es un excelente momento para controlar sus sentimientos y pensamientos.

La resiliencia psicológica puede ayudar a estabilizar positivamente la salud mental durante la pandemia de COVID-19.



La resiliencia no se desarrolla de la noche a la mañana; se construye con el tiempo y se moldea mediante experiencias personales. Al igual que con el desarrollo muscular, elevar su resiliencia psicológica requiere tiempo y compromiso. Tenga en cuenta las siguientes estrategias:

- **Adopte un estilo de vida saludable.** Para un enfoque holístico para mantener su bienestar físico, debe priorizar el sueño, comer sano, mantenerse hidratado y realizar actividad física con regularidad.

- **Cuide de sí mismo.** Adquiera el hábito de cuidarse y realizar actividades que lo hagan feliz. Es importante priorizarse ahora más que nunca.
- **Mantenga una perspectiva optimista.** Puede ser beneficioso ajustar su proceso de pensamiento y reformular cualquier pensamiento negativo. Hágase cargo de sus pensamientos negativos; cuando los dice en voz alta, pueden perder su poder.
- **Conozca sus beneficios como empleado** Su empleador puede ofrecer apoyo y recursos para el bienestar mental, así que verifique lo que está disponible en su plan.

Haga de su resiliencia psicológica una prioridad este mes. Si hace algo, concéntrese en hacer al menos una cosa por usted mismo todos los días que apoye su bienestar general.

Si tiene inquietudes, comuníquese con un profesional de la salud mental o use la línea de ayuda nacional de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) llamando al 800-662-HELP (4357).





Barcos de pimiento arcoíris con garbanzos y col rizada

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral (cocido)
- 4 pimientos medianos (rojos, amarillos y naranjas)
- 2 tazas de col (picado)
- 1 lata de 15 onzas de garbanzos sin sal
- ½ taza de nueces (picadas)
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cdta. de pimienta negra molida

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 375 °F.
- 2) Corte los pimientos a la mitad verticalmente y retire las semillas.
- 3) Reserve aproximadamente la mitad de los garbanzos. Triture la porción restante.
- 4) Mezcle el arroz con la col rizada, los garbanzos (triturados y enteros), las nueces, la sal y la pimienta negra.
- 5) Llene los pimientos con la mezcla. Colóquelos en una fuente para hornear y cúbralos.
- 6) Hornee durante aproximadamente 30 minutos.
- 7) Quite la cobertura y hornee durante otros cinco minutos.

Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	330
Grasas totales	11 g
Proteínas	11 g
Sodio	N/C
Carbohidratos	48 g
Fibra alimentaria	9 g
Grasas saturadas	1 g
Azúcar total	6 g

Fuente: MyPlate

Proteja su visión

Si sus ojos se sienten sanos, es fácil suponer que están sanos. Sin embargo, muchas enfermedades oculares no tienen signos de advertencia. Además, su riesgo de padecer algunas enfermedades oculares aumenta con la edad. Afortunadamente, la detección temprana y el tratamiento oportuno pueden ser exitosos y rentables a largo plazo.

Estas son formas prácticas en las que puede proteger su visión:

- **Realícese un examen regular.** Los exámenes de la vista completos consisten en pruebas diseñadas para evaluar la visión y verificar si hay enfermedades oculares.
- **Use gafas de protección.** Cuando practique deportes o realice una tarea que requiera el uso de gafas, use lentes o gafas de protección para evitar lesiones en los ojos.
- **Póngase sus gafas de sol.** Usar gafas de sol protege la vista de los rayos solares dañinos. ¡No olvide ponérselas mientras permanece al aire libre!
- **No fume.** Fumar puede contribuir a una gran cantidad de enfermedades oculares irreversibles, de manera que deje de fumar o evite el hábito para proteger sus ojos.
- **Descanse la vista.** Mirar fijamente la pantalla de una computadora durante mucho tiempo puede causar cansancio ocular acompañado de dolor. Siempre que sea posible, intente dejar de mirar la pantalla por un intervalo breve, o considere el uso de gafas con filtro de luz azul.

Si tiene inquietudes sobre su visión, hable con un profesional de atención oftalmológica.

10 alimentos que estimulan la salud ocular



Brócoli



Coles de Bruselas



Verduras de hojas verde oscuro



Huevos



Carnes magras y de ave



Pimientos rojos



Salmón



Calabaza



Batatas



Semillas de girasol

Limpie su rutina en esta primavera

La primavera no es solo para limpiar su armario. También es un excelente momento para refrescar la mente y el cuerpo. Es importante que se autocontrole regularmente; refrescar su mente rutinariamente puede ayudarlo a evitar enfermedades, reducir el estrés y sentir que tiene el control. Considere las siguientes maneras de refrescar su rutina diaria esta primavera:

- Incorpore frutas y verduras de temporada en sus refrigerios y comidas. Los productos de temporada pueden ofrecerle un refuerzo nutricional.
- Despeje su hogar. Ninguna ropa, equipo u otras pertenencias están exentos, así que deshágase de los artículos que ya no usa.
- Traslade su entrenamiento al aire libre a medida que los días se vuelven más cálidos y más largos. El ejercicio al aire libre puede beneficiar su salud física y mental.