

AGOSTO 2024

# BOLETÍN PLAN DE SALUD

## TEMAS DE ESTE MES:

- Salud familiar y financiera
- Receta de agosto: salsa de aguacate y durazno

## Salud familiar

Con las exigencias de horarios de trabajo ocupados, actividades escolares y otras tensiones y distracciones, a la mayoría de las personas les resulta difícil adoptar rutinas saludables. Sin embargo, una de las cosas más importantes que los padres pueden hacer por sus hijos es promover un estilo de vida saludable y hacer de la salud familiar una prioridad. No es probable que los niños cambien sus hábitos por sí solos, por lo que depende de nosotros, como padres, facilitar que la familia tome decisiones más saludables. Las formas de mantener saludable a su familia incluyen:

- **Coman juntos.** Consuma una comida bien balanceada en familia siempre que sea posible. Haga que los niños elijan alimentos saludables en la tienda y permítalos ayudar a prepararlos. Esta también es una excelente manera de mejorar los vínculos familiares.
- **Practique una buena higiene del sueño.** Dormir lo suficiente puede ayudar a combatir las infecciones, la curación, la concentración, la memoria y el estado de ánimo. Haga que las habitaciones sean cómodas para dormir y cumpla con un horario de sueño.
- **Tome descansos tecnológicos.** Limite el tiempo que sus hijos pasan frente a la pantalla a no más de 1 a 2 horas diarias. No permita teléfonos celulares ni televisión durante las comidas y apague todos los aparatos electrónicos al menos 30 a 45 minutos antes de acostarse.



- **Manténgase activo como familia.** Hay muchas formas de hacer ejercicio en familia, como dar un paseo nocturno, andar en bicicleta, jugar a la pelota, nadar e incluso hacer jardinería, son algunos ejemplos.
- **Haga visitas médicas regulares.** Asegúrese de que toda la familia esté al tanto de sus visitas de control y esté al día con las vacunas y los exámenes de detección.
- **Simplifique su horario familiar.** En el mundo actual, se espera que lo hagamos todo. Nos apresuramos tratando de encajar en todas las actividades y obligaciones. Pero este estilo de vida continuo no es sostenible ni saludable. Como persona y como padre, usted puede elegir qué tan ocupado estará. Trate de priorizar las actividades de su familia para tener más tiempo para las cosas que son realmente importantes y relevantes.
- **Programe una noche familiar.** Designe una noche a la semana como "noche familiar" y planifiquen una actividad para hacer juntos. Rote quién puede elegir la actividad cada semana para garantizar que se incluyan los intereses de todos.
- **Vivir con el ejemplo.** Necesitamos hacer lo mejor para seguir el camino. Si queremos que otros lleven estilos de vida más saludables, entonces debemos mostrárselos y modelar ese comportamiento.

## ¿Cuál es nuestra salud financiera?

- Capacidad de gestión de gastos.
- Estar preparado para cualquier crisis financiera y al mismo tiempo tener la capacidad de recuperarse de los reveses financieros.
- Tener deudas mínimas.
- Ser capaz de ahorrar y generar riqueza.
- Nuestra salud financiera puede ser un factor estresante importante en la vida, además de tener un gran impacto en nuestro bienestar mental. Si bien es consciente y practica buenos comportamientos, como monitorear su estado financiero y crear un plan de gastos consciente basado en sus valores y estilo de vida, puede mantener prevenir el estrés mental y financiero y trabajar para alcanzar sus objetivos.

### La importancia de la salud financiera

Un área que no debe pasarse por alto al pensar en nuestro bienestar es nuestra salud financiera y cuán preparados estamos para satisfacer las diferentes necesidades financieras. La salud tiene una variedad de definiciones y significados, pero se reconoce principalmente como un estado de completo bienestar físico, mental y social. Se dice que una persona está sana cuando está libre de cualquier enfermedad o infección, es mentalmente feliz y saludable y tiene relaciones sociales sanas en la sociedad.



## Cómo sacarle el máximo provecho a tu situación financiera

Cuando se trata de nuestras finanzas y dinero, debemos pensar en cómo presupuestamos, gastamos, ahorramos e invertimos. Además, tenga en cuenta su deuda y cómo puede pagarla. Hay muchas maneras en que uno puede administrar su salud financiera

- **Elaborar un presupuesto.** Muchos de quienes enfrentan dificultades financieras pueden tener problemas con la elaboración de presupuestos; es posible que no se sientan en control de su dinero y gasten impulsivamente. Tener un presupuesto establecido es un excelente primer paso para comenzar a tener hábitos financieros saludables.
- **Realice un seguimiento de dónde y cómo gasta.** Esto puede resultar útil para no gastar de más y conocer las áreas a las que se destina su dinero.
- **¡Ahorrar! ¡Ahorrar! ¡Ahorrar!** Muchas personas que no tienen dinero ahorrado pueden estresarse o preocuparse por su situación financiera. Algunas formas en que uno puede ahorrar dinero para el futuro incluyen un plan 401k, un plan 403b, cuentas de jubilación individuales (IRA), cuentas de ahorro y mercados monetarios.
- **Tener buenos hábitos relativo al crédito.** Trabajar para mejorar su puntaje crediticio puede ayudarlo a establecer un futuro financiero más brillante. Pagar las facturas a tiempo, controlar su límite de crédito, establecer un historial crediticio y comprender su puntaje crediticio es útil para su salud financiera y crediticia.
- **Recursos de apoyo:** tenga en cuenta el apoyo adicional a través de asesores financieros, recursos gratuitos como el Programa de asistencia al empleado (EAP), herramientas en línea y aplicaciones.

**Punto culminante del programa: Diversión familiar para todas las edades** ¡Encontrar el tiempo y la energía para pasar tiempo significativo con nuestra familia puede ser difícil! Creamos este programa para brindar recomendaciones de actividades para familias con niños más pequeños, ¡pero todos funcionan igual de bien para familias solo para adultos que son niños de corazón!

Cada familia es única y las cosas que hagan para unirse y ser felices juntos serán especiales para los diferentes tipos de familias. Cuando decimos "familia", nos referimos a cualquier grupo de personas que se aman y se cuidan unos a otros, y puede incluir parejas, cónyuges, hijos, padres, abuelos y muchos otros. Vaya a su aplicación o sitio web para miembros y explore la Biblioteca de programas en la pestaña Journey para obtener más información.

## Salsa de aguacate y durazno

Esta salsa fresca de aguacate y durazno es TAN fácil de preparar que querrás tenerla en reserva en todo momento.

**Tiempo total: 15 minutos**

**Ingredientes:**

- Melocotones
- Palta
- Maíz
- Cebolla roja
- Jalapeño
- Cilantro
- Jugo de lima
- Sal pimienta

**Instrucciones:**

1. Picar los productos.
2. Mézclalo. Agrega todo a un bol y revuelve bien para que la salsa se mezcle uniformemente.
3. Pruebe y ajuste. Asegúrese de probar la salsa de aguacate y melocotón antes de servir y agregue más sal y pimienta según sea necesario.

**Consejos:**

1. Esta receta de salsa de durazno es la combinación perfecta para tus chips de tortilla favoritos, pero hay muchas formas más deliciosas de disfrutarla. Úselo encima de pescado o tacos, combínelo con pollo asado o agréguelo a tostadas o tazones de burrito.
2. Guarde los restos de salsa de durazno en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 3 días. El jugo de lima ayuda a que el aguacate se mantenga verde y agradable.



Estén atentos a los temas de septiembre-  
Salud social y consciencia

