



Noviembre 2017

Acción de Gracias

Beneficios de Gratitud en la Salud

Casi estamos al Día de Acción de Gracias. Así es buena hora pausar un momento para considerar la importancia y los beneficios de gratitud.

Estudios han mostrado que tener gratitud se asocia fuerte y consistentemente con mayor felicidad, así como mejor salud física y mental. La lista de beneficios potenciales es casi sin fin. Aquí hay unos.

Aumenta la salud mental. Estar atento continuamente de todas las cosas por las cuales tiene gratitud se enlace con una perspectiva mejor, un sentido mejor de positivismo, y satisfacción mejor de la vida.

Nos hace mejor amigo a otros. Gratitud puede mejorar nuestro comportamiento social, como ayudar a personas que tienen problemas o prestar apoyo emocional a otra persona.

Nos ayuda dormir mejor. Cuando personas escribieron por qué tenían gratitud antes de acostarse, se durmieron más rápido y se quedaron dormidos por más tiempo.

Puede fortalecer relaciones. Tener gratitud por las cosas pequeñas que hace su pareja puede mejorar sus relaciones con su pareja.

Ayuda el corazón. Agradecimiento y emociones positivos se enlacen con cambios positivos en el ritmo del corazón, que ayude en tratar alta presión y reducir el riesgo de muerte súbita en pacientes con insuficiencia cardíaca y enfermedad coronaria.

Se enlace con un sistema inmunitaria mejor. Personas con gratitud tienen la tendencia a ser más optimistas, una característica que científicos dicen que produce más glóbulos del sistema inmunitaria.

Nos ayuda manejar estrés. Sentir gratitud tiene tremendo valor positivo en ayuda a personas manejar sus problemas cotidianas, especialmente el estrés.

Cultivar Gratitud

Personas que enfrentaron pérdidas temprano en la vida tienden a tener más optimismo, lo que sugiere que la adversidad puede promover crecimiento personal a través del tiempo. No hay que esperar tragedia para crecer sentimientos de gratitud. Puede empezar hoy con:

- **Llevar un diario de gratitud.** A lo menos una vez en la semana escribir por lo que está agradecido.
- **Hacer una lista de las ventajas en su vida.** ¿Cuántas da por sentado? Puede ser una manera concreta de mantener ser consciente de su gratitud.
- **Hablar a sí mismo** en manera creativa, optimista y apreciativa. Considerar las cosas por las cuales tiene gratitud, o si tiene un desafío, pensar cómo sea de ventaja últimamente. Por ejemplo, enfrentar personas difíciles en el trabajo puede mejorar su paciencia y entendimiento.
- **Cambiar la situación** por pensar con una actitud diferente y más positiva. Por ejemplo: en vez de considerar que su hija de 6 años siempre está gruñona, irritable, y una molesta, un padre puede concluir que la niña está cansada y necesita descansar.

¿No está convencido que estas estrategias pueden mejorar su salud y bienestar? Hay solo una manera de saber ... probarlo por sí mismo.

Ventana de Palabras — Definición

Gratitud, del Latino *gratia*, también quiere decir gracia.

La calidad de tener gratitud; disposición a mostrar y devolver generosidad.

"Ella expresó su gratitud al comité por su apoyo"

Sinónimos: agradecimiento, reconocimiento, gracias, endeudamiento.



Consejo de Usar Calentadores Portátiles

Equipo de calefacción es la razón segunda de incendios de casas en los Estados Unidos, causando más de 65,000 incendios de casas al año. Estos incendios resultan en cientos de muertes, miles de heridas, y millones de dólares de daños de propiedad.

Calentadores eléctricos portátiles pueden ser una fuente suplemental conveniente para la casa en tiempo frío. Desafortunadamente pueden tener riesgo de incendio o eléctrico si no se usan apropiadamente.



Seguridad siempre sea la consideración primera al usar las calentadores portátiles. Aquí hay unos consejos para mantener la casa segura y calentita cuanto está frío afuera:

- Asegurarse que el calentador muestra una etiqueta de un laboratorio de pruebas reconocido.
- Antes de usar un calentador portátil, leer cuidadosamente las instrucciones y advertencias del fabricante.
- Examinar los calentadores para enchufes agrietados o quebrados, o conexiones flojas antes de usar cada vez. Si están deshilachados, raídos, o dañados, no usar el calentador.
- Nunca dejar un calentador desatendido. Apagarlo si sale de un cuarto o se duerme. Y no dejar mascotas o niños jugar demasiado cerca al calentador.
- Calentadores sólo están para proveer calentura suplemental, no para calentar la ropa de cama, cocinar comida, secar ropa, o deshelar plomería.
- Instalar detectores de humo en cada piso de la casa, incluyendo afuera de cada cuarto de dormir. Probarlos cada mes.
- Colocación apropiada es crucial. Mantener los calentadores a un metro lejos de cualquier cosa inflamable, incluyendo a papel, ropa, y alfombras.
- Colocar los calentadores fuera de áreas de mucho tráfico y portales donde pueden ser tropezones.
- Enchufar el calentador directamente al tomacorriente. No usar cable de extensión o enchufe múltiple que pueden recalentar, con el resultado de incendio. No enchufar otro aparato eléctrico en el mismo enchufe que el calentador.
- Colocar los calentadores en superficies niveles y planos. Nunca colocarlos en gabinetes, mesas, mueblería, o alfombras, puestos que pueden recalentar y causar incendio.
- Siempre desenchufar y almacenar el calentador cuando no se usa.

Calabaza “Butternut” con Semillas de Calabaza y Arándanos

Aquí hay una receta deliciosa con calabaza Butternut. Es perfecta para una comida de otoño o conjunto con el pavo del Día de Acción de Gracias. Tiempo para preparar: 15 minutos. Porciones: 4.

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| ◆ 1 lb. calabaza butternut, en trozos de 1/2 pulgada | ◆ 1/8 cucharadita sal kosher |
| ◆ 2 cucharadita mostaza Dijon | ◆ 2 cucharadas aceite de oliva extra-virgen |
| ◆ 1 cucharadita vinagre balsámico | ◆ 1/3 taza semillas de calabaza tostadas |
| ◆ 2 cucharadas jugo de naranja o granada | ◆ 3 cucharadas arándanos secos |

Direcciones:

1. Cocinar la calabaza a vapor hasta tierna, 3-5 minutos. Escurrir el agua.
2. En tazón grande, batir la mostaza, vinagre, jugo, sal y aceite.
3. Mezclar la calabaza en el tazón con la salsa.
4. Esparcir las semillas y arándanos encima.

Información Nutritiva por Porción (3/4 taza): Calorías: 190 ◆ Grasa: 12 g ◆ Grasa Saturada: 2 g ◆ Proteína: 4 g ◆ Carbohidrato: 9 g ◆ Fibra: 3 g ◆ Sodio: 50 mg



Consejo de Buena Forma

Subir las escaleras. Varios estudios han encontrado que personas que empezaron por subir las escaleras (en vez de los ascensores) mejoraron su estado físico por 10 a 15%. Al subir 2 escalones en un segundo, una persona gasta, en promedio de 18 calorías al minuto, o 360 calorías en solo 20 minutos.