



Estrés y las Fiestas

Las fiestas al fin del año pueden darnos tiempo de alegría y solidaridad con la familia y amigos. También pueden aumentar el estrés que a su turno puede reducir nuestro placer en la temporada. Aquí hay unas sugerencias para reducir el estrés y aumentar la alegría de las fiestas.

SUGERENCIAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS DE LAS FIESTAS

- 1. MANEJAR ESTRÉS SOBRE EL DINERO.** Hacer un presupuesto y mantenerse al plan. Hacer una lotería de quién va dar regalos a quién en vez que cada persona en la familia da regalos a cada otra. También se pueden dar regalos hechos en casa, o dar un donativo a la organización benéfica favorita del recipiente.
- 2. IR DE COMPRAS TEMPRANO EN LA TEMPORADA.** Si le da estrés ir a un centro comercio, tratar de ir a horas con menos gente – temprano en la mañana, o al mediodía en los fines de semana. Puede usar catálogos o comprar en el Internet.
- 3. HACER PLANES TEMPRANO PARA LAS FIESTAS.** Decidir a quién y cuándo van a hacer visitas y quién va a visitar a usted para evitar sorpresas al último minuto.
- 4. MANEJAR DEMASIADAS INVITACIONES.** Considerar soluciones creativas como celebrar una fiesta el día antes o después del verdadero. Así no tiene que sentir prisa yendo de un lugar a otro.
- 5. SI ESTÁ VIAJANDO, SALIR CON MUCHO TIEMPO DE ANTICIPACIÓN.** Es mejor llegar temprano que tarde. Chequear las condiciones del tiempo y las calles también.
- 6. SI ESTÁ EN DIETA RESTRINGIDA, OFRECER A ALBERGAR LA COMIDA EN CUESTIÓN.** Así puede mantener la dieta. Recordar que cada persona podría recibir el beneficio de sus hábitos de comer saludablemente. Si se va a otra casa para una comida, puede ofrecer llevar uno o dos platos saludables consigo.
- 7. NO ESTAR ENCADENADO A CIERTAS TRADICIONES.** Si se da la bienvenida a cosas nuevas, es posible que empiecen una tradición mejor.
- 8. COMUNICAR SUS DESEOS Y NECESIDADES SOBRE LAS FIESTAS.** Mantenerse firme, pero cortésmente, en divulgar sus deseos y necesidades para las fiestas, y hacerlo temprano.
- 9. GUARDAR TIEMPO PARA SÍ CADA DÍA.** Planificar de antemano cómo puede hacer (y usar) tiempo para sí cada día. No se necesita ser mucho tiempo, tal vez una caminata corta, 5 minutos de tiempo tranquilo, o tiempo para leer, escuchar música, o hacer estiramiento o yoga.
- 10. HACER PLANES A CELEBRAR CON OTRAS PERSONAS SI VIVE A SOLAS.** Considerar ofrecer su tiempo en un geriátrico, hospicio, u hospital cercanos. Se puede recibir mucha satisfacción dar alegría las vidas de otros. Si conoce alguien que pasará las fiestas a solas, puede invitarles a compartir el tiempo con su familia.
- 11. SER RAZONABLE CON SUS EXPECTATIVAS PARA LAS FIESTAS.** No esperar que riñas desaparecerán mágicamente sólo por ser la temporada de fiestas. Poner sus expectativas demasiado elevados probablemente resultarán en desilusión y estrés. Sé razonable y se sorprenderá.
- 12. ESTÁ BIEN DECIR UN “NO”.** ¿Se siente agobiado? Poner su bienestar primero. Decir un “no”, no quiere decir que es una mala persona. Elegir las cosas más importantes a Usted, y decir no a las otras.

Rincón de Recursos Técnicos



4 Fotos – 1 Palabra (Español)

¡Tomar tiempo corto para relajarse y jugar un juego!

4 fotos que tienen una palabra en común - ¿cuál es? ¿Puede adivinar las palabras para la clave a otros niveles? Un sin fin de rompecabezas de fácil a difícil le espera. Se añaden rompecabezas nuevas regularmente para un sin fin de diversión.

Clasificación 4.5 de 5. Disponible para iPhone y Android.

Consejos para Ejercicio Durante el Fin del Año

Es importante reconocer y aceptar que las fiestas del fin del año tendrán un impacto en nuestra rutina de hacer ejercicio. Con una poca creatividad y planificación, puede lograr un impacto más pequeño.

1. Remover unos “deberes” de su horario tan llena para tener más tiempo para hacer ejercicio.
2. Si no puede ir al gimnasio en la tarde por asistir una actividad de fiesta, ir más temprano o en otro día.
3. Hacer ejercicio en casa. Probar hacer yoga, Pilates, o actividades aeróbicas. Puede usar un DVD, una aplicación del Internet, o hacer ejercicios como lagartijas o crunches.
4. ¿Tiene que ir al centro comercial? Estacionar el carro más lejos de la puerta para agarrar una caminatita. Dar la vuelta al centro antes de ir de compras. Guardar los zapatos de correr o caminar en el carro para tenerlos siempre disponibles.

Comida en Presentación: Caquis

Caquis aparecen en otoño y son un buen suplemento a las comidas de fiesta. Caquis maduros tienen color de color naranja-amarilla clara hasta naranja-roja oscura. Varían en tamaño de 0.5 a 4 pulgadas en diámetro, dependiente en la especie y variedad. Tienen forma de un esférico, o de bellota, o calabaza.



Beneficios de Caquis para la salud:

- Son muy bajas en grasa.
- Son una buena fuente de fibra dietética: 100 g de fruta fresca contiene 3.6 o 9.5% del consumo diario de fibra
- Contienen nutrientes beneficios para la salud:
 - Antioxidantes tales como catequinas, vitamina A, beta carotina, licopeno, luteína, zeaxantina, y criptoxantinas.
 - Vitamina C (12.5%), otro antioxidante poderoso.

Receta en Presentación

Ensalada de caqui con frutas y verduras de otoño

Esta ensalada, crujiente y refrescante, captura los sabores de otoño.

Ingredientes:

- ◆ 2 caquis (diámetro de 2-3 pulgadas)
- ◆ 1 manzana mediana
- ◆ 1 pepino pequeño, pelado
- ◆ 1 nabo mediano, pelado

Aderezo:

- ◆ 2 cucharadas de jugo cítrico (de limón, naranja, lima, o una combinación)
- ◆ 1 cucharada miel o néctar de guayaba



Preparación

Cortar las frutas y verduras a tamaño de fósforos y mezclar en un tazón mediano.

Mesclar los ingredientes del aderezo y verter encima de las frutas y verduras, mezclando bien.

Enfriar 1-2 horas antes de servir.

Cantidad: 8 porciones de 1/2 taza

Información nutricional por porción: Calorías 57, Grasa 0.15 g (saturada 0.01g, mono insaturada 0g, poli insaturada 0.2g), Proteína 0.4g, Carbohidratos 15g, Azúcar 10.5g, Fibra 3.3g, Colesterol 0mg. Buena fuente de Vitamina A (14%) y Vitamina C (18%).