Mayo 2025

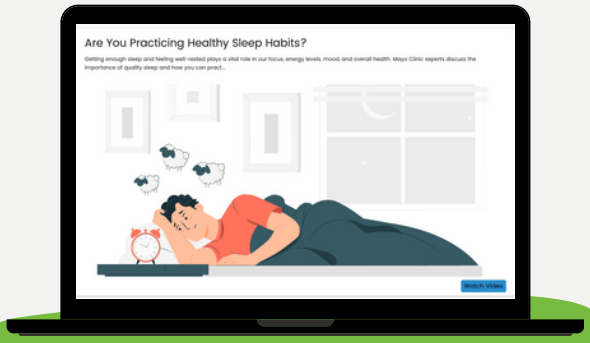
Boletín Hábitos Saludables

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

Priorizar tu salud mental puede mejorar tu bienestar emocional, físico y social. Según el Instituto Nacional de Salud Mental, el autocuidado es una de las maneras más efectivas de reducir el estrés, disminuir el riesgo de enfermedades, aumentar la energía y mejorar la salud mental en general. Mayo conmemora el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, lo que lo convierte en el momento perfecto para comenzar a practicar hábitos de autocuidado:

- **Encuentra un pasatiempo relajante:** Ya sea que elijas escribir un diario, meditar, leer o pasar tiempo en la naturaleza, un pasatiempo sin estrés puede despejar tu mente. ¡Reserva tiempo para una actividad relajante que disfrutes!

- **Prioriza un horario de sueño constante:** Una rutina de sueño reparador puede contribuir a un día más fácil, feliz y productivo. Si te cuesta dormir por la noche, considera guardar los dispositivos electrónicos antes de acostarte y mantener un horario fijo.



Vea este video de Mayo Clinic para obtener consejos adicionales sobre cómo dormir mejor y cuidar su salud mental.

- **Concéntrate en una alimentación saludable:** Incorpora comidas consistentes y equilibradas a tu día a día. Una dieta saludable y mantenerse hidratado te mantendrán concentrado y con energía. Limitar el consumo de cafeína y alcohol también puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y el bienestar mental.

- **Practica la positividad:** Identifica los pensamientos negativos y trabaja para cambiar tu perspectiva. ¡Una mentalidad positiva es un acto de autocuidado!

¡Si completó una evaluación con Empower Health Services, explore recursos adicionales de salud y bienestar en empower.health!

Simplemente escanee el código QR y haga clic en el ícono de descarga para instalar la aplicación en su dispositivo móvil.

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved.

LOS BENEFICIOS DE CULTIVAR LAS CONEXIONES SOCIALES

Conectar con los demás es esencial para la vida. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades afirman que "las personas con conexiones sociales significativas experimentan beneficios como menos estrés, mejor sueño y una vida más larga y saludable."

Nuestras conexiones sociales se manifiestan de diversas formas, desde amigos y familiares hasta personas de nuestra comunidad. Hay muchas maneras de cultivar las relaciones que tenemos con los demás:

- Prioriza pasar tiempo con las personas que se preocupan por ti.
- Únase a un grupo con otras personas que comparten intereses, pasatiempos o valores similares.
- Sea un apoyo para los demás en su vida y pida apoyo cuando lo necesite.
- Concéntrese en construir relaciones sólidas y significativas con las personas cercanas a usted.
- Tómese el tiempo para abordar el conflicto cuando surja.

Mejorar las conexiones sociales puede ser sencillo, pero significativo. Incluso pequeños gestos, como ser voluntario en tu comunidad o escribirle una nota a un amigo, marcan una gran diferencia en la mejora de tus relaciones y tu salud mental.

RECETAS DE MAYO

HAMBURGUESAS DE POLLO AGRIDULCES

OBTENER RECETA

VERANO SUCCOTASH

OBTENER RECETA

TACOS DE CERDO CHIPOTLE A LA PARRILLA CON ENSALADA DE COL ROJA

OBTENER RECETA

¡Conéctese con Empower Health Services!

© 2025 Empower Health Services, LLC (EHS). All rights reserved. icons source: Icons8

Empower Health Services, LLC (EHS) • 495 N Commons Drive, Suite 100, Aurora, IL 60504 • 866.367.6974