

Observancias Nacionales de la Salud

Marzo

Mes para el reconocimiento de la ética en el trabajo y los negocios

Mes de la nutrición

Mes para exaltar el optimismo en las personas

Mes del espíritu del empleado

Mes para reconocer la importancia de saber escuchar

Semana del 1 al 7 de marzo

Semana para alentar el escribir cartas de apreciación en la nación

Semana del 7 al 13 de marzo

Semana de la importancia de proteger al consumidor en la nación

Semana del 7 al 13 de marzo

Semana para reconocer la importancia del dormir

Abril

Mes para reconocer la importancia de prevenir el abuso del alcohol

Mes de la prevención de abuso a menores en la nación

Mes para reconocer la importancia del conocimiento básico de las finanzas

Mes de la salud física y corporal

Mes para reconocer la importancia del trato de la tensión en las personas

Semana del 1 al 7 de abril

Semana para celebrar el buen humor en el trabajo

Semana del 5 al 11 de abril

Semana de la salud pública en la nación

www.alpha.org

Semana del 11 al 17 de abril

Semana del entrenador personal en la nación

Cómo Mantenernos Positivos en Nuestras Vidas en Épocas Difíciles

Una perspectiva negativa en nuestras vidas puede tomar presencia en nosotros por muchas razones, entre estas, un acontecimiento agotador, una situación en el trabajo o por estar expuesto a demasiada rutina.



El Dr. Daniel Wagner, profesor en Trinity University en San Antonio, ha encontrado a través de sus estudios que el intentar deshacerse de un pensamiento negativo hace solamente que usted piense en él más. En lugar, usted debe dirigir sus pensamientos en otra dirección.

Él recomienda el hacerse de una pregunta que fije su mente en una nueva distracción. Por ejemplo, pregúntese: “¿Cómo puedo crecerme para capacitarme mejor y ser más fuerte para lidiar con esto? O pregúntese, “¿Cuál es mi meta?

Wagner nos dice que una vez usted haya decidido sobre la pregunta, continúe haciéndose la misma. Luego reflexione. Déjela trabajar en su mente siempre que usted se encuentre preocupado. Verá que cambiará sus pensamientos.

Otras recomendaciones pueden incluir:

- **Aprecie.** Enfoque sus pensamientos en algo que usted se siente agradecido de tener, o que usted disfruta.
- **Visualice.** Cree en su mente la experiencia que usted quiere tener.
- **Viva en el presente.** No pase el tiempo rebuscando el pasado. Reconozca el momento actual y sus oportunidades.
- **Póngase en mejor condición de salud.** Evite comer alimentos rápidos o poco saludables. Coma regularmente y ejercítese, ambos le darán a su vida una perspectiva más positiva.
- **Asóciese con el pensamiento positivo, y a gente feliz.** Usted puede influenciarse de estos.
- **Encuentre algo que le cause buen humor.** Podría ser una broma, un programa de TV,

una película, o el hablar con una persona divertida. El buen humor puede cambiar su perspectiva.

Permanezca lejos de la gente negativa, de las que le critican sus ideas y las de el resto de la personas.

No siempre usted esta en total control de los acontecimientos en su vida, pero usted puede controlar lo que usted elige pensar y sentir. Usted puede mirar las cosas positivamente o lo contrario. Usted decide.



¿Que es la "EAP"?

"Employee Assistance Program (EAP)" es un servicio gratuito y totalmente confidencial que puede proveerle a usted o a cualquier miembro de su familia que sea elegible con asistencia para tratar asuntos de carácter personal.



Making Connections, Creating Solutions

1-800-433-2320

www.cascadecenters.com

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición

La Asociación Americana del Corazón recomienda el recortar el consumo de azúcar - no más de 5 a 9 cucharaditas al día.

Cuanto más pesado usted es, más es el trabajo que su corazón tiene que hacer. Esa es una razón por lo cual la Asociación Americana del Corazón investiga continuamente las causas del aumento de peso y de la obesidad.

En la actualidad, en la asociación se están centrando en el azúcar. Es uno de los elementos principales en el aumento en los casos de obesidad en los Estados Unidos. La asociación está tratando de que cada uno ponga de su parte y reduzca el consumo de alimentos altos en azúcar, y también como usted agrega el ingrediente en sus dietas.

Por primera vez desde el 2006, se están presentando las nuevas directrices que recomiendan la cantidad de azúcar añadida a alimentos procesados, en el proceso de cocinarlos, o cuando consumimos estos en la mesa.



Se recomienda el consumir al día no más de 100 calorías para las mujeres y 150 calorías para los hombres. Eso equivale a una razón de cinco a nueve cucharaditas al día.

Como vemos, es una reducción drástica de las 22 cucharaditas al día que al presente se consume en la dieta americana, el cual equivale a un total de 355 calorías. La cantidad de azúcar en la dieta americana ha aumentado un 19 por ciento desde 1970.

Una lata de soda regular puede llevar a una mujer a consumir por encima del límite recomendado para un día. Los refrescos que contienen endulzadores regulares son la causa principal del aumento en el consumo del azúcar desde el 1970.

Nuestro Compromiso es Servir con Excelencia

Cascade Centers le ofrece un servicio de excelencia, experiencia en el trato, acceso ilimitado a los servicios y en coordinación con su plan de beneficios, una gama de servicios ofrecidos por personal profesional y atento, y mucho más.

Nuestra meta es establecer relaciones con las personas y organizaciones las cual servimos. Estas relaciones sirven de columnas que fortalecen nuestra compañía.

