

Celebraciones Nacionales

Septiembre

Mes Nacional de Preparación

Mes de Concientización sobre el TDAH

Mes Nacional de la Conciencia del Cáncer Ovárico

Mes Nacional de la Concientización sobre el Cáncer de Próstata

Semana del 1 hasta 7 septiembre
Semana Nacional de la Nutrición

Semana de septiembre 7 a 15
Semana de la Prevención del Suicidio

Semana de septiembre 13 a 19
Semana de la Seguridad del Niño Pasajero

Semana de septiembre del 20 al 26
Semana de la Concientización del Cáncer de Próstata

Semana Nacional del Perro

11 de septiembre
Día Nacional de Servicio y Recuerdo

Que es EAP?

El Programa de Asistencia para los Empleados (Employee Assistance Program - EAP en inglés) es un servicio GRATUITO Y CONFIDENCIAL que puede ayudar a usted y a los miembros de su familia elegibles con CUALQUI.

Los empleados y sus familiares pueden llamar a Cascade las 24 horas al día, siete días a la semana. Lo podemos ayudar!

Llame a Cascade para hacer una cita en persona o para obtener los recursos que usted necesita. Para más informes, por favor llámenos a:

800.433.2320

www.cascadecenters.com



En esta edición

Que es la EAP **P.1**

El tiempo de inactividad: Saca el máximo partido de tus descansos **P.1**

Receta Egipcia de Sopa de Tomate **P.2**

El tiempo de inactividad: Saca el máximo partido de tus descansos

Estas apurado. Tu calendario está repleto. Vas a toda velocidad. Sin embargo, cuanto más haces, menos te parece que haces. Pero hay una manera de detener este ciclo estresante.

"Tira del enchufe y otórgate un poco de tiempo de inactividad", sugiere Maryann Troiani, Doctora en Psicología, una psicóloga en Barrington, Illinois, y coautora de "El Optimismo Espontáneo: Estrategias Probadas para la Salud, la Prosperidad y la Felicidad." "Todo el mundo necesita un poco de tiempo sólo para sí mismos, para refrescar y recargar tanto mental como físicamente. Cuando vuelves después de un descanso, te sientes mejor y trabajas mejor, también."

La Dra. Troiani define el tiempo de inactividad como un "descanso de los gottas - (got en inglés) como en el que tengo que hacer esto y tengo que hacer eso." Es el tiempo no estructurado y por lo general no planificado cuando haces algo que realmente quiere hacer - o, mejor aún, nada de nada. Ella prescribe al menos una hora de tiempo de inactividad dos o tres veces por semana.

La mayoría de los estadounidenses no obtienen incluso esta pequeña cantidad de tiempo para sí mismos. "Incluso cuando estás solo, hay demasiadas formas en que el mundo puede entrometerse en ti y viceversa. - Teléfonos celulares, correo

electrónico, correo de voz. Todas esas distracciones diluyen tu creatividad y energía," dice ella.

La gente también se convierte en expertos en multitareas. Haciendo un malabarismo con la familia, la carrera y otras exigencias deja poco tiempo para uno mismo.

Los pocos afortunados que tienen tiempo libre a menudo creen que tienen que llenarlo con pasatiempos y recados o tareas. "Pero eso no es el tiempo de inactividad," dice la Dra. Troiani.

Por la misma razón, estás perdiendo el punto si programas obsesivamente períodos de tiempo de inactividad al mismo tiempo cada semana, si estás de humor o no.

En lugar de ello, sólo tienes que ir con la corriente. Cede a la tentación de dar un paseo o para recoger ese libro que has estado esperando para leer. Vierte una taza de té y ve el atardecer.

Encuentra el tiempo

"No creas que el tiempo de inactividad es una pérdida de tiempo", dice la Dra. Troiani.

Continúa en la página 2



CASCADE CENTERS
INCORPORATED



Receta Egipcia de Sopa de Tomate

Ingredientes:

- 1 cda. Mantequilla sin sal o aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana, finamente picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 tarro de 4 onzas de pimientos en cubitos
- 1 libra de tomates picados frescos (ó una lata de 14.5 onzas)
- 1 lata de 14.5 onzas de caldo de pollo, bajo en sodio, o de verduras
- ½ cucharadita chile en polvo
- ¼ de cucharadita de pimentón
- 1 lima cortada en gajos
- Sal y pimienta recién molida negra

Direcciones:

En una olla grande a fuego medio, derrite la mantequilla. Añade la cebolla y el ajo, y cocina hasta que esté suave, aproximadamente 5 minutos. Añadir los pimientos y los tomates, tapa y cocina a fuego lento durante 10 minutos. Añade el caldo, el chile en polvo y pimentón y cocina por 5 minutos más.

Usando una batidora de inmersión, puré hasta casi liso (o transferir a un procesador de alimentos o licuadora). Sazona con sal y pimienta al gusto. Servir con rodajas de limón fresco.

Para 4 personas

Fuente: www.thekitchn.com

Continuado de la página 1

"Es una inversión que te ayuda a obtener el control de tu vida -- Particularmente del estrés y la tensión. Calma tu cuerpo y haz que tu mente se enfoque para que puedas hacer frente a las cosas de manera más efectiva."

Incluso cuando te das el permiso, todavía puede ser difícil detectar oportunidades de tomar un descanso - al menos al principio. Las siguientes sugerencias pueden ayudarte a encontrar más tiempo para ti:

- Cortar las cuerdas. No sientas que tienes que responder a todas las señales del mundo exterior. Apaga el ordenador (computadora) y deja el teléfono celular detrás.
- Dile no a "vampiros emocionales". "La gente que te usan como caja de resonancia para lloriquear y quejarse pueden drenar una gran cantidad de tu tiempo y energía", dice la Dra. Troiani. Si alguien está constantemente viniendo contigo con quejas, establece límites. Dile a la persona que tiene sólo cinco minutos, a continuación, utiliza el tiempo para enfocarte en las soluciones.
- Jugar hooky (has novillos o vete de pinta) Mira por encima de tu rutina diaria para ver lo que es realmente importante y en que podrías cortarte un poco de holgura. ¿Te puede perder esa reunión o posponer ese viaje a la tienda?
- Trae tu almuerzo. En lugar de luchar contra las multitudes en la cafetería, trae almuerzo de casa y encuentra un lugar tranquilo y agradable para disfrutarlo. Usa el tiempo extra para dar un paseo.
- Aprovecha el momento. Las mejores oportunidades de inactividad son a menudo no planificadas. Abre tu mente a lo que está sucediendo a tu alrededor y ponte dispuesto a responder.
- Libera tu mente. Las preocupaciones y otros sentimientos negativos pueden evitar que disfrutes de tu tiempo de inactividad. Para deshacerte del desorden, visualiza una aspiradora, y saca de los malos sentimientos de la cabeza.
- Alivia la presión. No esperes demasiado de tu tiempo de inactividad. El punto es no escribir la gran novela americana, es sólo para relajarte. Mantén tus expectativas simples. .

"Escucha tu voz interior", aconseja la Dra. Troiani. "Ve lo que tu mente y cuerpo necesitan en ese momento, no tienes que hacer un montón de planes -. Sólo haz lo que se siente bien."

Krames Staywell

Póngase en contacto con nosotros en Facebook, Twitter o LinkedIn para obtener sugerencias e informes sobre asuntos de trabajo.

Visite nuestro canal de YouTube para participar en webinars (presentaciones en línea) útiles sobre una variedad de temas.

