



Embárguese en un viaje de bienestar

Por: Stephanie Drag, MA, LAC - Directora, Servicios escolares y familiares, Ayuda infantil y servicios familiares

A menudo, cuando pensamos en estar saludables, pensamos en la salud física y tal vez, en la salud emocional. Para lograr una salud óptima, es vital un enfoque holístico basado en el bienestar. El bienestar se define “no como la ausencia de enfermedades, dolencias y estrés, sino como la presencia de un propósito positivo en la vida, un trabajo y un ocio gratificantes, relaciones alegres, un cuerpo y un entorno de vida saludables y felicidad” (Halbert Dunn).

Los investigadores identificaron ocho dimensiones del bienestar que influyen en la salud y la calidad de vida: emocional, ambiental, financiera, intelectual, ocupacional, física, social y espiritual. Cómo se satisfacen las necesidades de cada una de esas dimensiones es una decisión personal porque lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra.

Recuerde que el bienestar es un viaje. Se trata de progreso más que de perfección. Dedique algún tiempo a identificar cuáles de las dimensiones enumeradas a continuación son fortalezas y cuáles pueden requerir un trabajo adicional. Elija una dimensión y pruebe una nueva actividad. ¡Felicitaciones, su viaje ha comenzado!

EN ESTA EDICIÓN

Embárguese en un viaje de bienestar

Enfoque en la salud

Atención plena

Círculo de intercambio

Enfoque en los recursos

Centro de actividades

Trivia

Las 8 dimensiones del bienestar

Dimensión	Definición	Maneras de aumentar el bienestar
Emocional	Comprender y respetar sus sentimientos, valores y actitudes. Tener sentimientos positivos y entusiastas sobre su vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Lleve un diario de gratitud • Evite una cobertura mediática excesiva • Busque ayuda
Ambiental	Disfrutar de una buena salud ocupando entornos agradables y estimulantes que favorezcan el bienestar	<ul style="list-style-type: none"> • Salga al aire libre • Inicie un jardín • Elimine el desorden
Financiera	Administrar sus recursos para vivir dentro de sus posibilidades, tomar decisiones financieras informadas y prepararse para las necesidades a corto y largo plazo.	<ul style="list-style-type: none"> • Servicios gratuitos de preparación de la declaración de impuestos (ver Enfoque en los recursos) • Busque ayuda
Intelectual	Reconocer las habilidades creativas y encontrar formas de ampliar conocimientos y capacidades	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos y ejercicios mentales • Únase a clases en línea
Ocupacional	Contribuir con sus dones, capacidades y talentos únicos a un trabajo que sea personalmente significativo y gratificante	<ul style="list-style-type: none"> • Practique algún voluntariado • Desarrolle algo • Enséñele algo a alguien
Física	Reconocer la necesidad de actividad física, alimentos saludables y sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Acuéstese y levántese a la misma hora • Únase a una clase de fitness o salga a caminar • Reúnase con un nutricionista
Social	Desarrollar un sentido de conexión y pertenencia y contribuir a su comunidad	<ul style="list-style-type: none"> • Llame, envíe mensajes de texto, haga videollamadas o escriba cartas para mantenerse conectado • Encuentre una forma de ayudar a los demás • Únase a programas en línea
Espiritual	Ampliar el sentido de propósito y significado de la vida	<ul style="list-style-type: none"> • Asista a un servicio de culto en persona o en línea • Medite entre 5 y 10 minutos

¿Busca más ideas? Puede conectarse en línea para acceder al recurso gratuito: Creación de una vida más saludable, una guía paso a paso para el bienestar <https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf>.

Biorretroalimentación

La biorretroalimentación es una técnica que enseña a controlar las funciones corporales como una forma de lograr un objetivo de salud. Se ha descubierto que es eficaz para reducir el dolor, la ansiedad, el asma, los dolores de cabeza y muchas otras afecciones.

Durante la biorretroalimentación, usted está conectado a sensores eléctricos que reciben información sobre su cuerpo. La información se le transmite a través de cambios en un monitor, un pitido o una luz intermitente. La retroalimentación le enseña a controlar su cuerpo cambiando sus pensamientos, emociones o su comportamiento. El terapeuta puede utilizar una variedad de funciones

(ondas cerebrales, respiración, frecuencia cardíaca, contracciones musculares, glándulas sudoríparas o temperatura) según sus problemas de salud y sus objetivos.

La biorretroalimentación se puede encontrar en clínicas de fisioterapia, centros médicos y hospitales. Incluso hay algunos dispositivos de biorretroalimentación que usted puede usar en casa.

La biorretroalimentación es generalmente segura; sin embargo, es posible que no sea lo indicado para personas con determinadas afecciones médicas. Como siempre, primero asegúrese de analizar esta opción con su médico.

Actividad y trivia del día de San Valentín

1. ¿Fue Russel Stover o Richard Cadbury quien inventó la primera caja de dulces del Día de San Valentín a fines del siglo XIX?
2. ¿A quién se le conoce como el símbolo de San Valentín? Es el hijo de Venus, el dios romano del amor y la belleza.
3. ¿Mito o Realidad? Las niñas de la época medieval comían alimentos extraños el día de San Valentín para que las hicieran soñar con su futuro esposo.
4. ¿Qué otras festividades, además del Día de San Valentín, son los días festivos más importantes para regalar flores?
5. ¿En qué estado se cultiva el 60% de las rosas rojas de Estados Unidos?
6. ¿Qué material, cuyo nombre proviene del latín *laques* y significa lazo o red, como para conquistar el corazón de una persona, se usa a menudo en las decoraciones de San Valentín?

Fuente: <https://www.theholidayspot.com/valentine/facts.htm>

Responda en el reverso de la página.



Círculo de intercambio

¿Cuál es su libro favorito y por qué?

Soy tan amante de los libros que es imposible elegir solo uno, pero siempre me ha gustado Cualquiera puede hacer cualquier cosa (Anybody Can do Anything) de Betty MacDonald, una divertida autobiografía, centrada principalmente en sus muchos empleos durante la Depresión. Betty tenía un don para tomar situaciones que a menudo estaban lejos de ser divertidas y ver el humor en ellas. Me inclino a pensar que mis propias miradas al lado humorístico de la vida fueron inspiradas, hasta cierto punto, pero Betty es capaz de reír a pesar de, por ejemplo, la pobreza, ser una madre joven y divorciada durante la Depresión, ¡incluso padeciendo de tuberculosis! - Elizabeth



¡Queremos saber de usted para la edición del próximo mes!

¿Qué hace usted para cuidarse?

Envíe su respuesta por correo electrónico a Bridget Souza a bsouza@cafsnj.org o llame al 201-740-7011.

Establecimiento consciente de metas

A veces, cuando establecemos metas, estas pueden ser demasiado difíciles, demasiado complejas o no ser lo más importante para usted. Esta actividad está diseñada para ayudarlo a estar atento a las metas que se proponga para que permanezca concentrado y motivado.

1. Esté presente en el ahora: Respire lenta y profundamente para conectarse a tierra.
2. Relaje su mente: Cierre los ojos y concéntrese - Elija una palabra o sentimiento que le gustaría adoptar el próximo año (palabras como "amor", "felicidad" o "paz") y repítase las palabras mientras inhala.
3. Conéctese con su corazón: Coloque una mano sobre su corazón a la vez que pone atención en sus deseos más íntimos. ¿Qué metas le entusiasman?
4. Visualice: Imagine su meta como su realidad. ¿Cómo se ve, huele, sabe, suena y se siente?
5. Confirme: ¡Escríbala! Escriba su meta, la visualización y cómo lo hace sentir. Esto le ayudará a mantenerse motivado y comprometido.

Fuente: 5 pasos para el establecimiento consciente de metas, <https://mindfulminutes.com/mindful-goal-setting>

Contáctenos

Para obtener más información, enviar una respuesta o hacer una pregunta, puede contactarnos en:

Bridget Souza: bsouza@cafsnj.org

Homenaje en línea a los adultos mayores

<https://www.tcadr.org/virtual/celebratingseniors>

www.tcadr.org  @TCADR  @TCADR

RESPUESTAS

Actividad: (1) Richard Cadbury, (2) Cupido, (3) Realidad, (4) Día de la Madre, (5) California, (6) Lazo

Enfoque en los recursos:

Servicios gratuitos de preparación de declaración de impuestos

Los programas de Asistencia Voluntaria en la Declaración de Impuestos sobre la Renta (Volunteer Income Tax Assistance, VITA) y de Asesoramiento Fiscal para Ancianos (Tax Counseling for the Elderly, TCE) del Servicio de Impuestos Internos (Internal Revenue Services, IRS) ofrecen la preparación básica gratuita de declaraciones de impuestos a personas calificadas. El programa VITA ofrece ayuda fiscal gratuita para:

- Personas que generalmente ganan \$ 57,000 o menos
- Personas con discapacidades
- Contribuyentes con dominio limitado del idioma inglés
- Personas que necesitan ayuda para preparar sus propias declaraciones de impuestos

El programa TCE ofrece ayuda fiscal gratuita, especialmente para quienes tengan 60 años o más, y se especializa en preguntas sobre asuntos relacionados con pensiones y jubilaciones.

Los sitios de VITA y TCE generalmente están ubicados en centros comunitarios y vecinales, bibliotecas, escuelas, centros comerciales y otros lugares de fácil acceso. Para localizar el sitio más cercano, visite <https://irs.treasury.gov/freetaxprep/> o llame al 800-906-9887. La mayoría de los sitios de TCE son operados por el programa de ayuda tributaria (Tax Aide) de la Fundación AARP (Asociación Estadounidense de Personas Retiradas). Para ubicar el sitio más cercano de TCE para Tax-Aide de AARP, use la herramienta de localización de sitios de AARP (<https://secure.aarp.org/applications/VMISLocator/searchTaxAideLocations.action>) o llame al 888-227-7669.

Si usted o un ser querido necesita ayuda para acceder a servicios y apoyo en adicciones...

Llame o envíe un mensaje de texto al: 201-589-2976

Servicios de línea directa confidencial disponible 24/7 para prestar servicios al condado de Bergen



THE CENTER

RECURSOS PARA ASISTENCIA EN PROBLEMAS DE ALCOHOL Y DROGAS
Un programa de ayuda infantil y servicios familiares