

No hay mejor momento para concentrarte en tu bienestar general que a principios de año.

El bienestar es mucho más que algo físico. Es un enfoque holístico que consta de la integración física, mental, y espiritual. Se trata de la alimentación del cuerpo, la participación de la mente, y el cultivo del espíritu. Se debe prestar atención a las dimensiones, ya que el descuido de cualquiera de ellas, con el tiempo, afectará negativamente a las demás dimensiones. Estas son las ocho dimensiones del bienestar:

- Física: Cuidar tu cuerpo y mantenerte saludable
- Intelectual: Valorar el aprendizaje a lo largo de toda la vida y responder positivamente a los desafíos intelectuales
- Social: Mantener amistades y desarrollar nuevas
- Espiritual: Encontrar tu propósito y el significado general de tu vida
- Ocupacional: Encontrar empleo que proporcione la satisfacción personal
- Financiera: Vivir dentro de tus posibilidades financieras
- Ambiental: Comprender cómo te afectan tus entornos sociales, naturales, y construidos
- Emocional: Afrontar la vida de manera efectiva y establecer una sólida red de apoyo

Comienza el año con un enfoque personalizado para vivir la vida de una manera que te permite ser la mejor versión de ti mismo/a. No puedes cambiar el pasado ni perder el tiempo con el futuro. Establece tus metas para hoy.



Fuentes: Adaptado de Swarbrick, M. (2006). "A Wellness Approach." *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29(4), 311-314. Stoewen DL. Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. *Can Vet J*. 2017 Aug;58(8):861-862. PMID: 28761196; PMCID: PMC5508938. Adaptado por Tessa Hobbs-Curley, Educadora de Vida Familiar

¡Estírate antes de palear nieve!

¡Concéntrate en la Fibra en Enero!

Las frutas y las verduras están repletas de fibra que pueden ayudarte a sentirte lleno/a, prevenir el estreñimiento, y proteger contra las enfermedades cardíacas y la diabetes. Enero es el mes de la fibra. Comienza despacio cuando aumenta la fibra y recuerda beber mucha agua.

¿Cuánta fibra necesito?

Edad	Hombres	Women
1-3 años	19 gramos por día	19 gramos por día
4-8 años	25 gramos por día	25 gramos por día
9-13 años	31 gramos por día	26 gramos por día
14-18 años	38 gramos por día	26 gramos por día
19-50 años	38 gramos por día	25 gramos por día
50+ años	30 gramos por día	21 gramos por día

Fuente: *Institute of Medicine, 2014*

Disfruta del Sabor de la Sopa en Enero

- Saltea las verduras en aceite antes de agregarlas a la sopa para sellar el sabor y mantenerlas firmes.
- Reduce el sodio cuando agregas hierbas secas en lugar de sal a la sopa. Si usas hierbas frescas, la proporción correcta es 1 cucharada de hierbas frescas por 1 cucharadita de hierbas secas.
- Quita la grasa de la sopa por dejarla enfriar y quitarle la grasa con una cuchara.
- Congela la sopa para comerla más tarde. Las sopas se pueden refrigerar durante tres días o se puede comer la sopa congelada dentro de los tres meses para obtener la mejor calidad. Deja 1/2 pulgada de espacio libre en recipientes aptos para congelador cuando la congeles.

Únete al equipo de educadores financieros el 24 de enero a las 12 p.m. CST. Aprenderás formas de administrar las finanzas mientras construyes una pequeña empresa.

Regístrate en go.illinois.edu/GetSavvyWebinars o escanea el código QR con la cámara de tu teléfono móvil.

Este programa se presentará en inglés. Si necesita servicios de traducción, llame a Emily Harmon al 217-333-7672 en la Oficina de Extensión de la Universidad de Illinois.

