

## Enero es el Mes del Bienestar Mental

Según datos recientes, la sociedad se enfrenta a una crisis de salud mental. La Organización Mundial de la Salud informa de que una de cada cuatro personas en todo el mundo se verá afectada por una enfermedad mental. En EE. UU., casi 46.6 millones de adultos padecen enfermedades mentales cada año. La Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) añade que uno de cada seis jóvenes de entre 6 y 17 años se enfrenta a un trastorno de salud mental cada año. A medida que pasamos de la temporada festiva al nuevo año, el Mes del Bienestar Mental en enero ofrece una oportunidad para reflexionar y recalibrar. Es un momento para enfatizar la concienciación sobre la salud mental y el autocuidado.

Dar prioridad al bienestar mental, cultivar hábitos saludables, y adoptar estrategias de afrontamiento eficaces puede fomentar la resiliencia y la felicidad general.

Recursos: [bit.ly/4q5xHPZ](https://bit.ly/4q5xHPZ)



El autocuidado se refiere a las actividades que promueven el bienestar general y mejoran la salud física y mental. Ayuda a controlar el estrés, reducir el riesgo de enfermedades, y aumentar la energía.

Considera los siguientes consejos:

- Haz ejercicio con regularidad, incluso los paseos cortos ayudan.
- Come de forma equilibrada y mantente hidratado(a).
- Limita el consumo de cafeína y alcohol.
- Da prioridad al sueño y reduce el tiempo que pasas frente a la pantalla antes de acostarte.
- Prueba actividades relajantes como la meditación o la lectura.
- Establece metas y aprende a decir «no».
- Practica la gratitud a diario.
- Desafía los pensamientos negativos.
- Mantén el contacto con personas que te apoyan.
- Las acciones pueden conducir a grandes cambios.

El bienestar mental es un viaje. ¡Aceptalo este enero!

## Enero es el Mes Nacional Dedicado a la Fibra

La mayoría de los estadounidenses no consumen la cantidad recomendada de fibra.

Datos interesantes sobre la fibra:

- La fibra soluble se disuelve en agua y ayuda a reducir el colesterol malo.
- Las fuentes de fibra soluble incluyen las frutas, los frijoles, las lentejas, y la avena.
- La fibra insoluble no se disuelve en agua y ayuda con los movimientos intestinales.
- Las fuentes de fibra insoluble incluyen los cereales integrales, las verduras, los frutos secos, y las semillas.
- Las mujeres menores de 50 años deben consumir entre 25 y 28 gramos al día, mientras las mujeres de 51 años o más deben consumir entre 22 y 25 gramos al día.
- Los hombres menores de 50 años deben consumir entre 31 y 38 gramos al día, mientras los hombres de 51 años o más deben consumir entre 28 y 30 gramos al día.

En el nuevo año, considera añadir más fibra a la dieta para mejorar la salud.

## Entender Dónde Gastas el Dinero en 2026

¿Hay algunos hábitos cuyos costos se acumulan?

- 1 refresco al día a \$1.50 cada uno suma un total de \$547.50 al año.
- 1 barra de chocolate o patatas fritas al día a \$1.25 cada una suma un total de \$456.25 al año.
- 1 paquete de cigarrillos al día a \$7.50 suma un total de \$2,737.50 al año.
- Salir a comer cinco días a la semana a \$8.00 cada día suma un total de \$2,080 al año.
- 1 café especial al día a \$4.50 cada uno suma un total de \$1,642.50 al año.
- 1 suscripción a películas en línea por \$9.00 al mes suma un total de \$108.00 al año.
- 1 suscripción a juegos en línea por \$15.00 al mes suma un total de \$180.00 al año.

Un gran paso en la gestión del gasto es registrar los costos para ayudarnos a comprender de dónde viene nuestro dinero y adónde va.

Para obtener más información y acceder a las hojas de trabajo en línea en inglés, visita: [extension.illinois.edu/finances/spending](https://extension.illinois.edu/finances/spending).

