

## Abril es el Mes de la Concientización sobre el Estrés

Todo el mundo experimenta el estrés. No se puede evitar, pero sí podemos cambiar la forma en que respondemos. Estos son algunos consejos para manejar el estrés:



- **La relajación muscular progresiva** es una técnica que consiste en tensar y relajar los músculos. Tensa cada grupo muscular y observa cómo se siente el músculo cuando está tenso. Mantén esta tensión durante cinco segundos mientras inhalas. Luego, suelta y relaja el músculo de una vez.



- **La respiración profunda** puede integrarse en tu rutina diaria. La técnica se puede utilizar cuando estés de pie, sentado(a), o acostado(a). Intenta inhalar por la nariz y exhalar por la boca. Respira suavemente, cuenta del 1 al 5, y deja que la respiración exhale suavemente. Cuenta del 1 al 5. Repite varias veces.



- **La meditación de atención plena** implica colocarse en un lugar tranquilo con pocas distracciones. Es útil sentirse físicamente cómodo(a) y concentrarse específicamente en una palabra, un objeto, o la respiración.



- **Elige las actividades de 3 minutos que te encantan hacer.** Agrega una de tus actividades favoritas al calendario cada día, ya sea caminar, leer un libro, practicar yoga, o escuchar tu canción o podcast favorito.



- **La visualización guiada** implica el uso de la mente para crear las imágenes o los escenarios positivos. Se trata de una serie de pasos, que incluye relajarse y visualizar los detalles de un entorno tranquilo y pacífico.

Fuente: [bit.ly/3PYvG8k](https://bit.ly/3PYvG8k)

## Pasta Al Pesto Con Espárragos

Porciones: 9

### INGREDIENTES

- 1 libra de espárragos
- 8 onzas de pasta rotini de trigo integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- Pimienta al gusto
- ½ taza de pesto de albahaca
- ⅓ taza de tomates secos, cortados en juliana
- ⅓ taza de queso feta

### PREPARACIÓN

1. Lávate las manos. Precalienta el horno a 425 F. Lava los espárragos y corta los extremos duros.
2. Mientras se precalienta el horno, pon a hervir agua en la estufa. Hierve la pasta hasta que esté tierna. Enjuaga la pasta con agua fría, escúrrela bien, y pon a un lado.

3. Mezcla los espárragos con aceite de oliva, ajo en polvo, y pimienta. Coloca los espárragos en una sola capa en una bandeja para hornear y asa durante 8-12 minutos o hasta que estén tiernos. Una vez que los espárragos estén asados y enfriados, córtalos en trozos del tamaño de un bocado de una pulgada.
4. Coloca los tomates en un recipiente apto para microondas, cúbrelos con agua, y calienta durante 1-2 minutos hasta que estén rehidratados.
5. Combina la pasta, los espárragos, el pesto, los tomates secados al sol, y el queso feta en un tazón grande. Sirve caliente o frío. Refrigerera las sobras y úsalas dentro de los 3-4 días.

Información nutricional por porción: 190 calorías; 9 g de grasa; 235 mg de sodio; 21 g de carbohidratos; 5 g de fibra; 7 g de proteína.



## Estrategias de Pago de Deudas: ¿Cómo decides?

¿Tienes varias deudas que tienes que pagar? Cuando se trata de saldar las deudas, ¿tienes una estrategia? Las deudas pueden ser abrumadoras y pueden volverse difíciles de manejar rápidamente. Si tienes préstamos que necesitas pagar, tómate un tiempo para organizar tus deudas y haz un plan proactivo sobre cómo pagarlas. Algunas personas optan por pagar las facturas tal como vienen o tal como se establecieron cuando se pidió prestado el dinero. Es posible que desees pagar cualquier factura que llegue a tu radar ahora. Considera adoptar un enfoque deliberado para el pago de la deuda, como la estrategia de avalancha, que prioriza el pago de las deudas con las tasas de interés más altas primero, o la estrategia de bola de nieve, que se enfoca en liquidar primero los saldos más pequeños.

Lee más sobre las estrategias de pago de deudas: [go.illinois.edu/FFB2405](https://go.illinois.edu/FFB2405).