

Descubrir una Vida Asombrosa

Las investigaciones sugieren que experimentar el asombro puede aumentar la felicidad, la salud, la humildad, y las conexiones con otras personas. Algunos estudios indican que mejora la función cognitiva. Es esencial buscar más momentos de asombro cotidianos.

Aquí hay algunas sugerencias sobre cómo descubrir esos momentos de asombro:

1. Mira videos y videos de viajes divertidos del pasado o lugares hermosos para visitar.
2. Lee una historia sobre un viaje a un lugar que sería genial visitar.
3. Da un paseo para descubrir momentos de asombro. Pon los pies sobre la tierra, cambia la conciencia, y deja que la atención se abra a la exploración.

4. Cultiva un sentido de gratitud. Toma tiempo cada día para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido(a), ya sea el clima cálido, la brisa, o reír con tus seres queridos.
5. Busca las experiencias desconocidas o inesperadas. Visita o viaja a un lugar nuevo, como un museo local, o asiste a un evento en un centro para personas mayores.
6. Conecta con otras personas. Cuando compartimos logros y experiencias, puede profundizar nuestro sentido de conexión.
7. Descubre el asombro de un niño. Piensa en cómo afrontar cada día con la curiosidad de un niño. Está bien dejarse sorprender e inspirar por la vida.

Recurso (en inglés): bit.ly/40LNyKj

Enero es el Mes del Estilo de Vida Familiar en Forma

Aquí hay algunos consejos sobre formas de mantenerse activo(a) durante los meses de invierno fríos:

- Abrígate y sal a caminar. Ponte un abrigo de invierno, un gorro, y los guantes, y toma el aire fresco, incluso si es una caminata corta de 15 minutos.
- Haz una actividad adentro si el clima está mal y es demasiado peligroso salir. Da vueltas por la casa, marcha por el pasillo, o haz saltos de tijera en la sala.
- Busca las actividades cercanas que se pueden hacer adentro, como visitar un gimnasio con una piscina, un parque de trampolines, o un parque infantil. Son excelentes opciones para ¡mantenerse activo(a)!
- Aprende más sobre las membresías de los gimnasios locales para ver si ofrecen descuentos para las personas mayores, los maestros, o los socorristas.
- Mientras trabajas, toma breves descansos y da un paseo por la oficina o pisa fuerte cuando estés sentado(a) en el escritorio.

Avena Reposada con Manzanas y Nueces

Ingredientes

- 1/3 taza de copos de avena (sin gluten para una opción apta para celíacos)
- 1/3 taza de leche descremada
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 1 cucharada de canela o especias para tarta de manzana
- 1/2 taza de manzana, lavada y cortada en cubitos (bañada en ácido ascórbico o jugo de limón)
- 1 cucharada de nueces picadas

Preparación

1. Lávate las manos con agua y jabón. Combina la avena, la leche, las especias, y el almíbar en un frasco de media pinta. Cubre con manzanas y nueces.
2. Cubre y refrigera por 4 a 8 horas. Retira del refrigerador, agita, y disfruta.
3. Almacena en un recipiente hermético y refrigera hasta por cinco días.

Información nutricional por porción: 330 calorías; 9 g de grasa (1 g de grasa saturada); 40 mg de sodio; 62 g de carbohidratos; 12 g de azúcar añadido; 10 g de fibra dietética; y 8 g de proteína.

