

01 Enero 2025

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Objetivo, ¡consíguelo!

Establecerse objetivos más pequeños puede conducir a grandes cambios. Empiece 2025 identificando un objetivo personal y otro profesional siguiendo las directrices S.M.A.R.T. que se indican a continuación:

- S** **Específico:** especifique lo que quiere conseguir.
- M** **Mensurable:** asegúrese de que puede medir sus progresos.
- A** **Alcanzable:** reflexione sobre las posibilidades que tiene de lograr este objetivo.
- R** **Relevante:** explore si este objetivo se alinea con otras partes de su vida y sus valores.
- T** **Plazos:** establezca un plazo para alcanzar su objetivo.

Objetivo personal:

Objetivo profesional:



**¿Necesita ayuda
para fijarse objetivos?**

**¡Apúntese al Coaching
de Vida en EFR!**

Llame al 800-327-4692
o escanee la imagen
para obtener más información.



02

Febrero

2025

D L M M J V S

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Un toque de humor

Dejar salir la risa puede reducir el estrés, aliviar la tensión y estimular el corazón, los pulmones y los músculos. Así que puede que sea verdad cuando dicen que la risa es la mejor medicina. Descubra cinco maneras de reírse a carcajadas:

Ver una película divertida

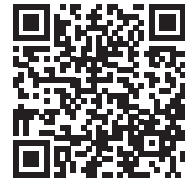
Vea en streaming a su comediante favorito

Reviva su momento divertido favorito

Aprenda un chiste nuevo

Pruebe el yoga de la risa

**¡Escanea aquí
para probar
el yoga de la risa!**



03
Marzo
2025

D L M M J V S

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Chequeo visceral

El intestino almacena bacterias que pueden provocar fatiga o malestar estomacal cuando no están equilibradas correctamente. Explore cinco formas de mantener tu tipo sano.

Planifique siete horas de sueño para reducir el estrés.

Ingiera las comidas en un transcurso de 20 minutos para permitir una mejor absorción y digestión de los nutrientes.

Beba la mitad de su peso corporal en onzas de agua para mejorar la digestión y la movilidad intestinal.

Enfóquese en más frutas, verduras y fibra y menos azúcares añadidos para mantener las cosas en movimiento.

¡Reduzca el estrés utilizando su beneficio EAP! Llame al 800-327-4692 para concertar sesiones de asesoramiento.



04
Abril
2025

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Namaste, todo el camino

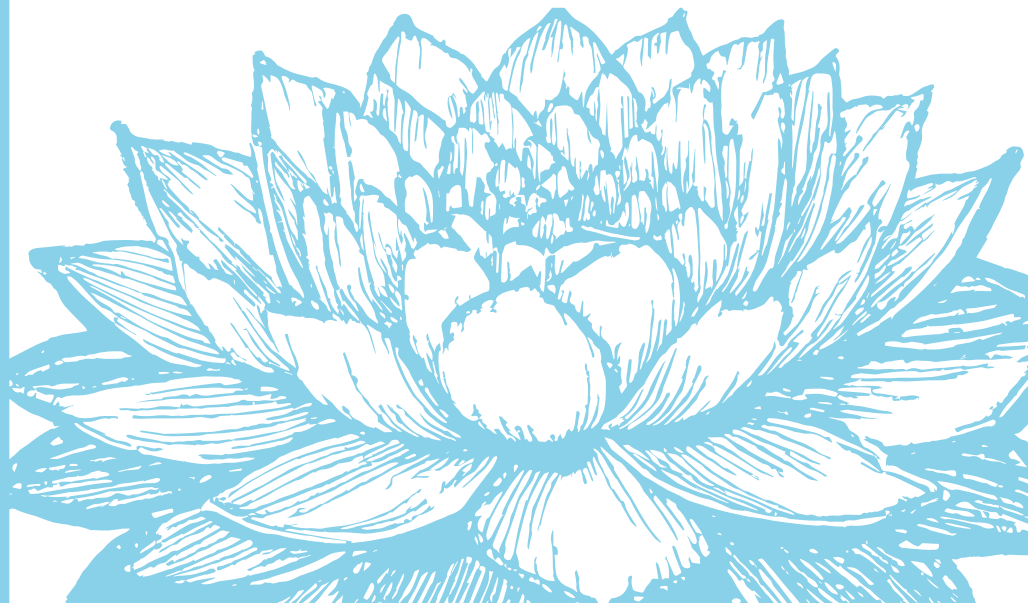
El yoga es una forma estupenda de relajarse, reducir el estrés y conectar con uno mismo. La gran noticia es que no necesita nada sofisticado para empezar a practicar yoga. Si tiene su cuerpo y su respiración, ¡cuenta con todo lo que necesita para iniciar! Aquí tiene tres maneras de explorar esta práctica milenaria:

Concéntrese en su respiración por la mañana, antes de empezar el día. Puede ser tan solo un minuto de respiración intencionada.

Asiste a una clase de yoga en su comunidad. Explore las opciones en gimnasios, estudios de yoga o incluso en su departamento local de parques y recreo.

Practique yoga en la comodidad de su casa buscando un instructor en YouTube.

¡Escanee aquí para encontrar una práctica de yoga en línea!



05 Mayo 2025

D L M M J V S

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Límites, ¡por favor!

Si busca menos estrés, más oportunidades para cuidarse y sentirse cómodo y seguro, ¡no busque más que establecer límites! Los límites sirven para mantener a salvo a las personas, no para mantenerlas alejadas, y pueden existir en todos los ámbitos de la vida. Aquí tiene cinco maneras de explorar el establecimiento de límites este mes:

Ponga límites a las aplicaciones de sus dispositivos digitales. Poner límites a lo que hace y a la frecuencia con la que utiliza su dispositivo puede cambiar las reglas del juego y abrirle otras oportunidades.

Dedique 15 minutos al día a cuidarte. Puede ser dar un paseo, descansar más o preparar una comida sana.

Establezca una rutina nocturna implantando un horario para irse a la cama. Estar bien descansado puede reducir el estrés y ayudarle a pensar con más claridad.

Haga una lista de todos sus compromisos. Esto le permitirá evaluar cómo está empleando su tiempo.

Hágase tres preguntas

1. ¿Es necesario hacerlo?
2. ¿Tengo que hacerlo yo?
3. ¿Es necesario hacerlo ahora?

¿No sabe cómo poner límites? Póngase en contacto con EFR para obtener más información sobre cómo pueden ayudarle nuestros servicios de asesoramiento.

**Llame al 800-327-4692
o escanee aquí para obtener
más información.**



06
Junio
2025

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Anímese

¿Se siente con poca energía día tras día?
¿Se queda dormido cada mañana? ¿Le cuesta superar el bajón de media tarde? Si se siente identificado con alguna de estas situaciones, puede que haya llegado el momento de evaluar estas áreas de su bienestar: hidratación, sueño y actividad física. He aquí tres objetivos para superar la somnolencia diurna.

Su objetivo: beba la mitad de su peso corporal en onzas de agua cada día.

Su objetivo: fije una hora de acostarse que le permita dormir 7 horas cada noche.

Su objetivo: esfuércese por dar al menos 5.000 pasos al día. Si le resulta demasiado fácil o se siente ambicioso, aumente a 7.500 pasos.



07 Julio 2025

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Abra su corazón

Acceda a su corazón conectando con usted mismo y con los demás. El corazón está profundamente relacionado con la salud emocional. Descubra cómo estas cinco actividades cardiosaludables mejoran su bienestar general.

Refuerce sus contactos sociales. Póngase en contacto con un familiar, un amigo o un compañero de trabajo para ver cómo van las cosas y programar una cita en persona.

Expresar su gratitud. Alegrar su perspectiva con una rápida lista de los aspectos de su vida por los que está agradecido o escriba una nota a alguien que haya marcado una diferencia en su vida.

Practique la atención plena. Sintónice con su cuerpo a través de la respiración. Tómese tiempo para oler las rosas. Apague el ruido a su alrededor y manténgase presente.

Perdone. Identifique a una persona (¡podría ser usted!) a la que decida perdonar. Encuentre la paz con el pasado y mire hacia el futuro.

Reconozca la pérdida. Sintónice con sus sentimientos en relación con la pérdida: la muerte de un ser querido, el cambio de relación o de trabajo, o el paso de una etapa vital.

Eche un vistazo a Togetherall, una plataforma online de apoyo entre iguales en la que puede conectar con otras personas para dar o recibir apoyo. Escanee más abajo para unirse.



08 Agosto 2025

D L M M J V S

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Círculo completo

Es hora de comprobar las ocho dimensiones del bienestar. Consulte la siguiente lista y compruebe cuántas puedes marcar.

Físico: desayune todas las mañanas

Intelectual: lea un libro

Ocupacional: haga una pausa para comer todos los días

Medio ambiente: pase tiempo al aire libre

Espiritual: apúntese como voluntario a una causa que apoye

Social: salir a pasear con un amigo

Emocional: diario sobre un momento importante de su vida

Financiera: ¡explore su beneficio EAP de Consulta Financiera!

Escanee el código QR o llame
al 800-327-4692
para obtener más información.



09

Septiembre

2025

D L M M J V S

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Trabajo de preparación

Una de las mejores formas de asegurarse de que cumple sus objetivos de nutrición es estar preparado. Aquí tiene cinco maneras de prepararse para el éxito en la cocina:

Plan de comidas. Planifique las comidas de la semana para saber de antemano lo que va a comer.

Haga una lista de la compra. Identifique lo que necesita en función de su plan de comidas.

Lave y corte los productos. Cuando reciba la fruta y la verdura fresca en casa, lávelas, córtelas y prepárelas para comer.

Prepare la comida. Prepare y empaquete los almuerzos de adultos y niños la noche anterior.

Meriende con inteligencia. Guarde meriendas saludables en la oficina, el coche o el bolso para cuando le entre el hambre.



10 Octubre 2025

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Puesta a punto

¿Cuándo fue la última vez que se hizo un chequeo médico? Si presta más atención a cuándo hay que cambiar el aceite del coche que a sus revisiones médicas periódicas, es hora de volver a establecer prioridades. Anote la última vez que se puso en contacto con un profesional sanitario (si procede) en relación con estos importantes aspectos de su bienestar:

Examen anual: tensión arterial, glucosa, colesterol

Examen anual: citología, mamografía, examen de mamas

Examen anual: cribado de próstata

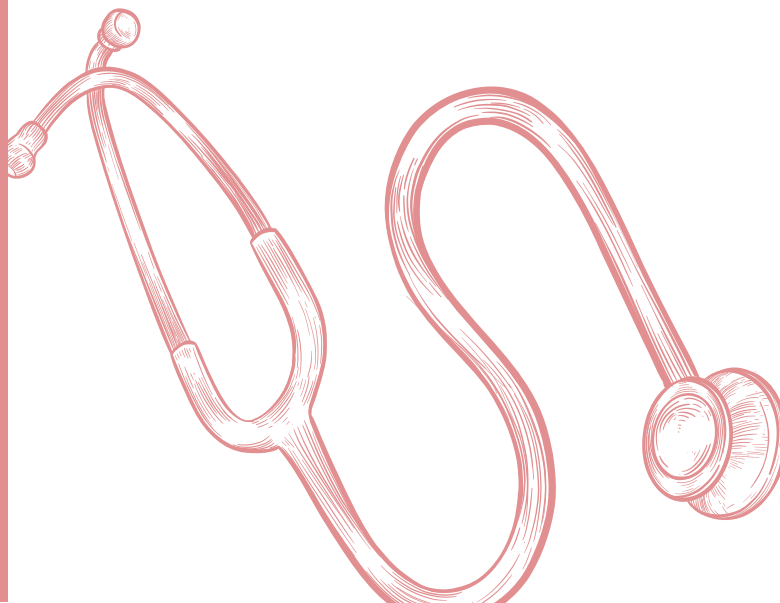
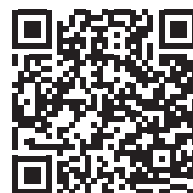
Examen anual: cribado del cáncer colorrectal (colonoscopia)

Examen dental

Examen ocular

Salud mental: no olvide que tiene acceso a servicios de asesoramiento a través del EFR.

Escanee el código QR o llame
al 800-327-4692
para obtener más información.



11

Noviembre

2025

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Es temporada

Las fiestas navideñas pueden ser una época para darse un capricho con algunas de las comidas y bebidas favoritas mientras se está en contacto con los seres queridos. Aquí tiene cinco maneras de mantener sus propósitos de bienestar en el punto de mira mientras disfruta de sus platos favoritos de temporada:

Haga sus propias golosinas. Cuando hace sus propias golosinas, sabe exactamente cuáles son los ingredientes y puede saborearlas durante más tiempo.

Comparta las golosinas. Después de hacer las suyas propias, compártalas con familiares, amigos o compañeros.

Limítese a sus platos favoritos. Si se centra en comer sus alimentos favoritos en esta época del año, es posible que disfrute de lo que come y tenga un mejor equilibrio de la cantidad que come.

Beba agua. Si quiere reservar calorías para caprichos especiales, es mejor que beba más agua y menos alcohol, jugos y refrescos.

Planifique con antelación. Si va a asistir a varias celebraciones en un mismo día o a lo largo de varios días, tenga en cuenta lo que come de una a otra. Por ejemplo, puede optar por tomar meriendas ligeras en una, cenar en otra y dejar el postre para la última.



12

Diciembre 2025

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Estar presente

Cuando la vida se vuelve ajetreada, es fácil perder de vista a uno mismo y lo que es importante para uno. Vuelva a centrarse en usted explorando estas cinco actividades:

Cree un diario de gratitud 10x10: anote 10 cosas al día durante 10 días por las que se sienta agradecido.

Tiempo sin teléfono. Dedique 30 minutos al día a perder de vista el teléfono.

Concéntrate en su respiración. Tómese un tiempo para concentrarse en su respiración. Puede ser cuando espera en una cola, cada vez que se para en un semáforo en rojo o cuando se está quedando dormido.

Pasea al aire libre. Salga a pasear por la naturaleza y explore el entorno que le rodea.

Apague el ruido. Apague la televisión, la radio, los podcasts o lo que sea que te esté llenando la cabeza de ruido y aprecie unos minutos, o muchos, de tranquilidad al menos una vez al día.

