



Motivadores
Mensuales

Enero
2024

Más Agua



Objetivo:

¡Toma 8 vasos de agua al día!

¡Usa el calendario para llevar un registro y emplea los consejos que te damos para ayudarte a alcanzar tu objetivo!

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			

Consejos para mantenerte hidratado:

- Pide agua cuando comas en restaurante
- Lleva una botella de agua reutilizable todo el tiempo
- Acompaña otras bebidas con un vaso de agua
- Toma un vaso de agua a primera hora de la mañana
- Toma un vaso de agua antes de toda comida o refrigerio
- Prepara una infusión con frutas, vegetales y hierbas



Motivadores
Mensuales

Febrero 2024

Más Mindfulness



Objetivo:

¡Practica el Mindfulness una vez por semana!

Usa el calendario para llevar un registro y practica los ejercicios de mindfulness para comenzar.

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		

Formas de practicar mindfulness:

- Haz respiración de caja
- Realiza un escaneo corporal
- Usa la respiración 4-7-8
- Explora la alimentación consciente
- Haz una meditación caminando
- Intenta el ejercicio para centrarse 5-4-3-2-1

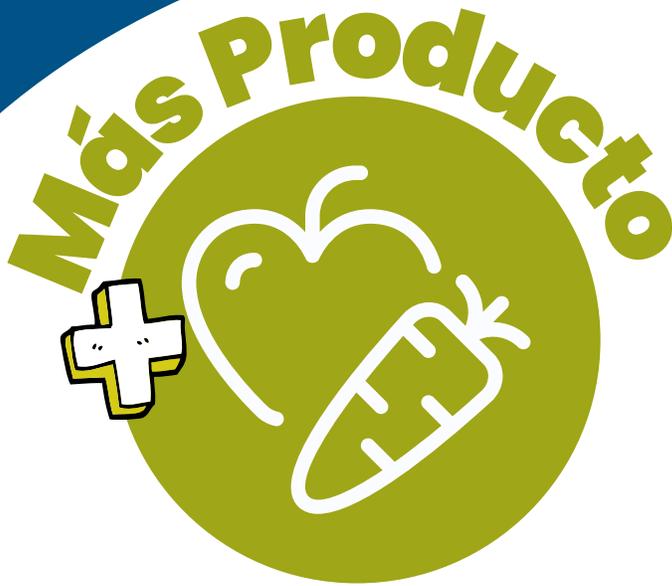


Escanea con tu celular para mirar nuestros videos tutoriales de mindfulness.



Motivadores
Mensuales

Marzo
2024



Objetivo:

¡Come 5 porciones de frutas y verduras al día!

Usa el calendario y aplica los consejos que te damos para ayudarte a alcanzar tu objetivo.

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						

Consejos para consumir más frutas y verduras:

- Acompaña los sándwiches con fruta fresca
- Cocina una omelette con tus vegetales favoritos
- Sumerge la fruta en chocolate amargo o yogur de vainilla
- Prueba una comida sin carne con verduras sustanciosas
- Ralla o corta finamente las verduras e inclúyelas en tu salsa para pasta
- Añade más vegetales a tus sopas, al chile y a las cazuelas



Motivadores
Mensuales

Abril
2024



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				

Formas de vivir de manera más sostenible:

- Escoge artículos reutilizables
- Desconecta los electrodomésticos que no estén en uso
- Reduce tu tiempo de ducha y la temperatura del agua
- Come tus sobras en vez de botarlas a la basura
- Planta tus propias frutas, vegetales o hierbas
- Utiliza el transporte público: comparte el vehículo, camina o ve en bici



Escanea con tu celular para
aprender sobre tus beneficios de
consultoría financiera del EAP.

Objetivo:

¡Reduce, reutiliza o recicla
3 días por semana!

Usa el calendario para
llevar un registro y obtener
ideas para comenzar.



Motivadores
Mensuales

Mayo
2024



Objetivo:

¡Experimenta alegría 5 días por semana!

¡Usa el calendario para llevar un registro y emplea los recordatorios para ayudarte a explorar lo que te produce alegría!

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	

Usa las preguntas para descubrir qué te produce alegría:

- ¿Qué te hace sonreír?
- ¿Qué te hace perder la noción del tiempo?
- ¿Con quién disfrutas pasar tiempo?
- ¿Dé qué podrías hablar por horas?
- ¿Qué te levanta el ánimo sin tener que gastar dinero?
- ¿Qué te hacía feliz cuando eras niño o adulto joven?



Motivadores
Mensuales

Junio 2024



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						

Objetivo:

¡Haz 150 minutos de ejercicio a la semana!

¡Usa el calendario para llevar un registro y sigue los consejos para ayudarte a alcanzar tu objetivo!

Consejos para aumentar la actividad física:

- Camina con una mascota
- Practica un deporte al aire libre
- Prueba un video de entrenamiento online
- Ve a una clase de ejercicio grupal
- Trabaja con un entrenador personal
- Usa tu descanso del medio día para moverte



Motivadores
Mensuales

Julio
2024



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			

Objetivo:

¡Conéctate con alguien
dos días por semana!

Usa el calendario para
llevar un registro y obtén
ideas para ayudarte a
alcanzar tu objetivo.

Formas de conectarte con los demás:

- Llama a un ser amado
- Conoce más a un colega
- Organiza una noche de juegos o de cine
- Ofrécete como voluntario en tu comunidad
- Invita a alguien a comer contigo
- Únete a un club (de libros, deportivo, un gimnasio, etc.)



Motivadores
Mensuales

Agosto 2024



Objetivo:

¡Intenta hacer algo nuevo dos días por semana!

Usa el calendario para llevar un registro y sigue los ejemplos para comenzar.

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

Formas sencillas de intentar hacer algo nuevo:

- Toma una clase por diversión o crecimiento
- Intenta hacer una forma diferente de ejercicio
- Come un nuevo tipo de comida o de cocina
- Explora un pasatiempo que te interese
- Aprende una habilidad personal o profesional
- Tacha algo de tu lista de deseos



Motivadores
Mensuales

Septiembre

2024



Objetivo:

¡Toma 2 descansos por semana!

Usa el calendario para llevar un registro y obtener ideas para comenzar.



Escanea con tu celular para aprender más del Beneficio de Coaching de Vida de tu EAP

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					

Añade descansos a tu vida personal y profesional:

- Toma un día sin compromisos libre de trabajo
- Deja una mañana o una tarde libre cada semana
- Añade un tiempo de amortiguación de 5 a 10 minutos entre reuniones
- Usa por lo menos un día de tiempo pagado libre este mes
- Programa un descanso de 10 a 15 minutos en tu día de trabajo
- Come tu almuerzo lejos de las responsabilidades del trabajo



Motivadores
Mensuales

Octubre
2024

Más Sueño



Objetivo:

¡Duerme por lo menos 7 horas cada noche!

¡Usa el calendario para llevar un registro y sigue los consejos para ayudarte a alcanzar tu objetivo!

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		

Consejos para tener un sueño más reparador:

- Mantén un horario consistente
- No vayas a la cama con hambre o muy lleno
- Reduce el tiempo de pantalla antes de la cama
- Termina tu día con una actividad relajadora
- Mantén tu cuarto fresco, oscuro y silencioso
- Ten un diario a la mano para los pensamientos de medianoche



Motivadores
Mensuales

Noviembre

2024

Más apreciación



Objetivo:

¡Manifiesta tu apreciación
dos veces por semana!

Usa tu calendario para llevar un
registro y aprovecha las
sugerencias para ayudarte a
alcanzar tu objetivo.

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

Ideas para manifestar la apreciación:

- Ofrece un regalo personalizado
- Da una propina generosa a tu mesero
- Hazle un cumpleaños a alguien
- Escribe una tarjeta de agradecimiento para alguien
- Manifiesta apreciación de ti mismo
- Haz un acto de bondad al azar



Motivadores
Mensuales

Diciembre

2024



Más
Confianza
en sí mismo

Objetivo:

¿Cuántas afirmaciones positivas puedes decirte a ti mismo?

¡Recomendamos hacerlo por lo menos tres veces por semana! Usa el calendario para llevar un registro y sigue los consejos más abajo para formar tus afirmaciones positivas.

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				

Consejos para comenzar con las afirmaciones positivas:

- Usa verbos en tiempo presente
- Haz afirmaciones cortas
- Di las afirmaciones en voz alta
- Mantén las afirmaciones positivas
- Escoge afirmaciones significativas
- Comienza las afirmaciones con "yo" o "mi"



Escanea con tu celular para aprender más del Beneficio de Coaching de Vida de tu EAP