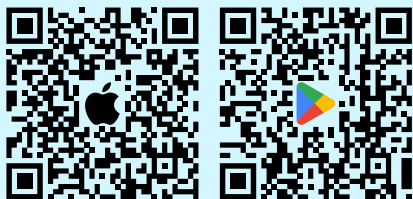


ENERO 2027

CONÉCTATE CON TU BIENESTAR

El comienzo de un nuevo año es un excelente momento para conectar con tu bienestar. Si deseas establecer nuevas metas y adoptar hábitos saludables, el primer paso es evaluar cómo te encuentras física, mental y emocionalmente. Al evaluar tu bienestar desde ahora, puedes establecer metas realistas y alcanzables que te ayuden a sentirte realizado, satisfecho y más saludable.

- ☐ Establece una meta para enero.
- ☐ Escribe en un diario para reflexionar sobre el año pasado.
- ☐ Crea una cuenta en la aplicación y realiza las evaluaciones de salud mental de EFR (EFR Mental Health Check-Ins).



Visita efr.org/register para crear un perfil y luego descarga la aplicación.

D	L	M	M	J	V	S
27	28	29	30	31	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	1	2	3	4	5	6



FEBRERO 2027

CONÉCTATE CON TU CUERPO

Tu cuerpo necesita ciertos elementos básicos para sobrevivir: agua, refugio, alimentos, aire y descanso. Sin embargo, hay otras cosas que puedes hacer si deseas disfrutar plenamente de la vida en lugar de simplemente sobrevivir. ¡Considera establecer conexiones sociales, practicar pasatiempos y realizar actividades físicas que estimulen tu mente y tu cuerpo para aprovechar la vida al máximo!

- ☐ Programa tus exámenes médicos generales, de la vista y dentales anuales.
- ☐ Realiza autoexámenes mensuales (de piel, mamas o testículos).

D	L	M	M	J	V	S
31	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	1	2	3	4	5	6



MARZO 2027

CONÉCTATE CON LA ALIMENTACIÓN

¡Celebra el Mes Nacional de la Nutrición aprendiendo más sobre los alimentos que te encantan! Los alimentos nos proporcionan la energía necesaria para afrontar el día y pueden ser una excelente manera de conectar con los demás. Compartir una comida fomenta la confianza, el sentido de comunidad y la pertenencia. La comida une a personas de diferentes culturas, generaciones y estilos de vida. ¡Somos seres sociales y la comida nos ayuda a crear vínculos!

- ☐ Aprende sobre el origen cultural de tu plato favorito.
- ☐ Disfruta de una comida con un ser querido.
- ☐ Apaga las pantallas y disfruta de una comida sin distracciones.

D	L	M	M	J	V	S
28	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	1	2	3



ABRIL 2027



CONÉCTATE CON TUS FINANZAS

Las finanzas son una importante fuente de estrés para muchas personas. Administrar las deudas, pagar las facturas y ahorrar dinero puede resultar confuso y añadir mucha presión a nuestras vidas, que ya son bastante ajetreadadas. ¡Sin embargo, no siempre tiene que ser así! Si deseas tomar el control de tus finanzas y aprender cómo alcanzar la estabilidad financiera, ¡considera aprovechar el beneficio de asesoría financiera de EFR!

- ☐ Lleva un registro de tus gastos durante una semana.
- ☐ Establece una meta de ahorro para la semana siguiente.
- ☐ Programa una [asesoría financiera](#).



D	L	M	M	J	V	S
28	29	30	31	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	1



MAYO 2027

CONÉCTATE CON LOS DEMÁS

¡Contar con una red de apoyo social tiene efectos muy positivos en tu salud mental y física! Fortalecer tus relaciones es beneficioso tanto para ti como para las personas que te importan. Piensa en las personas de tu vida a quienes amas y aprecias, y dedica tiempo a conectar con ellas.

- ☐ Comunícate con un ser querido a quien extrañes.
- ☐ Participa como voluntario en tu comunidad.
- ☐ Sal a caminar con un amigo.

D	L	M	M	J	V	S
25	26	27	28	29	30	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	1	2	3	4	5



JUNIO 2027

CONÉCTATE — CON EL DESCANSO

Junio es un excelente momento para priorizar el bienestar, reservar tiempo para hacer pausas regulares y establecer límites saludables. A medida que las agendas se llenan de actividades de verano, dedicar tiempo al descanso y comunicar claramente tus límites puede ayudar a reducir el estrés y prevenir el agotamiento. Incluso los pequeños momentos que dedicas a recuperar energías a lo largo del día pueden mejorar la concentración, los niveles de energía y el bienestar general.

- ☐ Establece una hora fija para acostarte y despertarte durante el mes.
- ☐ Prueba la regla 20-20-20: cada 20 minutos, levántate y mira algo que esté a 20 pies de distancia durante 20 segundos. Esto ayuda a reducir la fatiga visual causada por mirar una pantalla durante demasiado tiempo.

D	L	M	M	J	V	S
30	31	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	1	2	3



JULIO 2027

CONÉCTATE CON TUS BENEFICIOS DEL EAP

¿Sabías que tienes acceso a diversos recursos para promover el bienestar y mantener un estilo de vida saludable? Desde servicios de asesoramiento psicológico y beneficios para el cuidado de niños y adultos mayores hasta asesorías financieras, orientación para el desarrollo personal, pódcast y nuestra aplicación, EFR está aquí para brindarte el apoyo que necesites, dondequiera que lo necesites.

- ☐ [Regístrate en la aplicación de EFR.](#)
- ☐ [¡Explora todos los beneficios a los que tienes acceso de forma gratuita!](#)



Registro en la aplicación de EFR.



Beneficios del Programa de Asistencia al Empleado (EAP).

D	L	M	M	J	V	S
27	28	29	30	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



AGOSTO 2027

CONÉCTATE — SIN PANTALLAS

La tecnología nos ha conectado de maneras que antes parecían imposibles. Aunque es conveniente, a veces creemos erróneamente que la conexión a través de las redes sociales u otras aplicaciones es suficiente para nuestro bienestar. ¡Muchas personas necesitan interactuar cara a cara para sentirse verdaderamente conectadas con sus seres queridos y consigo mismas!

- ☐ Disfruta de una caminata sin las distracciones de tu teléfono.
- ☐ Crea un espacio libre de pantallas en tu hogar.
- ☐ Haz una llamada telefónica a la antigua.

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	1	2	3	4



SEPTIEMBRE 2027

CONÉCTATE EN EL TRABAJO

Sin importar dónde trabajes o qué tipo de empleo tengas, tu entorno es muy importante para tu bienestar profesional. Ya sea un escritorio, un casillero, un camión, una cafetería o un espacio de trabajo en casa, ¡tu entorno laboral importa! Considera cómo puedes mejorar no solo el espacio físico en el que trabajas, sino también el ambiente social que compartes con los demás.

- ☐ Reconoce y celebra los logros de un compañero de trabajo.
- ☐ Organiza tu espacio de trabajo.
- ☐ Comparte este Monthly Motivator con un colega.

D	L	M	M	J	V	S
29	30	31	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	1	2



OCTUBRE 2027

CONÉCTATE CON LA NATURALEZA

Las imágenes, los sonidos y los aromas de la naturaleza tienen beneficios increíbles para las personas. Desde aumentar los niveles de energía hasta mejorar el estado de ánimo, pasar tiempo al aire libre en espacios verdes o cerca del agua es una excelente manera de conectar con la naturaleza. ¡Incluso puedes llevar la naturaleza a tu propio espacio! Las plantas de interior te brindan la oportunidad de cuidar de algo mientras disfrutas de los beneficios de la vegetación.

- ☐ Da un paseo por la naturaleza.
- ☐ Coloca una planta de interior en tu hogar u oficina.

D	L	M	M	J	V	S
26	27	28	29	30	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	1	2	3	4	5	6

NOVIEMBRE 2027

CONÉCTATE A TRAVÉS DE LOS PASATIEMPOS

Compartir un pasatiempo es una excelente manera de establecer vínculos significativos mientras haces algo que disfrutas. Ya sea unirte a un club de lectura, asistir a una clase de acondicionamiento físico, practicar jardinería, hacer manualidades o participar como voluntario, los pasatiempos pueden ayudarte a conocer personas con intereses similares y desarrollar un sentido de comunidad. Este mes, ¡intenta retomar una actividad que antes te encantaba o animate a probar algo nuevo!

- ☐ Prueba algo nuevo con un amigo.
- ☐ Participa en una actividad grupal de tu comunidad (cerámica, clases de cocina, juegos de cartas, clubes de lectura o pintura).
- ☐ Retoma un pasatiempo de tu infancia.

D	L	M	M	J	V	S
31	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	1	2	3	4



DICIEMBRE 2027

CONÉCTATE

CON LOS HÁBITOS SALUDABLES

La llegada del nuevo año es un excelente momento para evaluar tu bienestar y tus hábitos. Si dedicas un poco de tiempo cada día a llevar un registro de tus hábitos, podrás identificar en qué aspectos estás progresando y cuáles podrían necesitar un poco más de atención. ¡Recuerda que el progreso y la constancia son fundamentales para lograr cambios duraderos! ¡El objetivo es progresar, no alcanzar la perfección!

- ☐ Lleva un registro de tus pasos diarios.
- ☐ Lleva un registro de tus horas de sueño.
- ☐ Lleva un registro de las onzas de agua que consumes.

D	L	M	M	J	V	S
28	29	30	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	1

