



## Manténgase activo, incluso en invierno

Es posible que esté nevando, que la temperatura disminuya, que el cielo se vuelva gris, que los días se acorten y que todos estén resfriados y estornudando. Es lógico que la mayoría de nosotros quiera quedarse en el hogar envueltos en una manta hasta que llegue la primavera. Pero los meses invernales no tienen por qué ser sombríos. Existe un método infalible que levantará su ánimo y mejorará su sistema inmunológico: hacer ejercicio regularmente. ¿No le gusta esquiar, patinar ni realizar actividades de invierno? ¿No soporta el frío? No hay problema. Solo necesita ser más creativo y, lo más importante, estar motivado.

### ¿Cuánto es suficiente?

La Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association, AHA) recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada a intensa por semana. Parece mucho, pero puede alcanzar este objetivo realizando ejercicio durante 10 minutos por vez. Aún mejor, cualquier tarea del hogar de interior o al aire libre que aumente su frecuencia cardíaca será suficiente, como pasar la aspiradora, quitar la nieve, rastrillar las hojas o limpiar los pisos.

### Permanezca motivado

Existen muchas excusas para no salir en invierno: hace mucho frío, está muy oscuro o muy húmedo, o lleva mucho tiempo. Puede ser difícil lograr que la actividad física sea una prioridad. Estas son algunas formas de mantenerse motivado y divertirse al mismo tiempo, sin importar las condiciones climáticas.

- **Involucre a los niños.** ¿Hay mucha nieve? Salgan todos y construyan un muñeco de nieve, hagan ángeles en la nieve o empiecen una pelea de bolas de nieve. Incorpore el ejercicio a la hora de ver televisión. Aproveche los cortes comerciales para que toda la familia entre en una competencia: ¿quién puede hacer más flexiones o estocadas? Asegúrese de que todos estiren adecuadamente antes de comenzar. Los niños creerán que el ejercicio es divertido ¡y lo harán reír!

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.**



- **Busque un compañero de actividades.** Saber que alguien lo espera en la clase de yoga o que alguien lo acompañará durante la caminata de la mañana no solo lo hará asumir la responsabilidad, sino que lo mantendrá motivado.
- **Establezca objetivos pequeños y realistas.** Pretender jugar tres tiempos de un partido de hockey cuando hace años que no patina puede desmotivarlo, desanimarlo ¡y dejarlo todo dolorido! Dar pequeños pasos lo ayudará a permanecer enfocado y por el buen camino: caminar un poco más todos los días, hacer más flexiones cada semana o dar más vueltas patinando en la pista local cada mes. Registre su progreso y recompénsese a sí mismo por lograr cada objetivo.
- **Intente algo nuevo.** Desafíese a sí mismo al intentar una actividad invernal como curling o caminar con raquetas de nieve, o al elegir un deporte que puede realizar todo el año, como bádminton, el juego del quemado o ping pong. Los centros de comunidad locales ofrecen una amplia variedad de actividades para personas jóvenes y no tan jóvenes por igual.

### Acepte el invierno

Estas son otras ideas para salir y permanecer activo a pesar del clima:

- **Caminar por el centro comercial.** Esto se vuelve cada vez más popular en todas las edades, en especial para las personas mayores. Muchos centros comerciales abren temprano para que la gente pueda caminar o pasear por los pasillos. Las tiendas pueden estar cerradas, pero tendrá acceso a los baños, las fuentes de agua y los bancos; además, es una buena manera de conocer gente.
- **Juego de bolos.** Una nueva generación está descubriendo que los bolos son una gran actividad social y física. La mayoría de las pistas de bolos tienen ligas para adultos y niños, expertos y principiantes.
- **Deslizarse por la nieve en un flotador inflable, andar en trineo y deslizarse por tobogán.** Tirarse por una colina no es solo muy divertido, sino que también hará ejercicio al volver a subir.
- **Caminatas por la naturaleza.** Existe una gran cantidad de naturaleza por descubrir, piñas por recolectar y aire puro y limpio por respirar en los bosques, parques y áreas de conservación locales, y todos son gratuitos (tenga en cuenta que no podrá llevar a su perro a las áreas de conservación).

### Evite el invierno

Si le aterra el clima, le presentamos algunas ideas para que permanezca en buen estado sin salir de su hogar:

- **Cree su propio circuito de entrenamiento.** Realice un entrenamiento rápido de 10 minutos con un circuito de entrenamiento en su hogar. Configure el cronómetro para que suene una vez por minuto (puede aumentar el tiempo a medida que adquiera más capacidad).
  - Primera alarma: calentamiento, estiramiento y trote en el lugar.
  - Segunda alarma: 10 abdominales
  - Tercera alarma: 10 flexiones

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.**



- Cuarta alarma: 10 saltos de tijera
- Quinta alarma: 10 sentadillas
- Sexta alarma: 10 repeticiones de tríceps (utilizando la mesa del comedor)

Puede continuar así y terminar con 60 segundos de relajación. Invite a sus hijos y corran hacia una habitación diferente para realizar cada ejercicio.

- **Combine su entrenamiento con las tareas del hogar.** Puede hacer estocadas mientras pasa la aspiradora, sentadillas mientras carga la lavadora o la secadora, o elevar las piernas mientras lava los platos. Corra por las escaleras (sin usar la baranda). Quite el polvo o limpie con movimientos circulares e intensos, y haga flexiones sobre la mesada de la cocina mientras espera que esté listo el café (asegúrese de que la mesada esté seca para no resbalarse).

Si tiene un bebé, realice las tareas del hogar con su bebé sujetado o envuelto a su cuerpo; puede hacer ejercicios cardiovasculares, levantamiento de pesas y tener un bebé feliz al mismo tiempo.

- **Busque transmisiones de programas de ejercicios o descárguelos.** Existe una gran variedad de transmisiones de programas de ejercicios disponibles que también puede descargar. Asegúrese de comenzar con una que se adapte a su estado físico y que pueda completar de manera segura y sin dolor.
- **Baile.** Suba el volumen de la música y organice una fiesta de baile con su familia o baile usted solo durante 10 minutos.

Consulte con el médico de su familia antes de comenzar cualquier actividad que pueda ser intensa (incluso quitar la nieve). Recuerde que debe comenzar de manera lenta y tranquila. Para obtener más ideas sobre cómo permanecer activo este invierno, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado.

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.**



## ¡Elija una resolución SMART!

Para muchos de nosotros, año nuevo es la época perfecta para comenzar a mejorar nuestras vidas al realizar más ejercicio, dejar de fumar, volverse vegetariano, ser voluntario o alcanzar otras resoluciones.

Desafortunadamente, el 80 % de nosotros se habrá rendido en febrero.

Las resoluciones son difíciles de mantener en cualquier momento del año si involucran objetivos poco realistas o precisos. Para tener éxito, necesitamos un enfoque SMART (inteligente).

### Sea SMART

El enfoque **SMART** se aplica a objetivos que son **Specific** (específicos), **Measurable** (medibles), **Achievable** (alcanzables), **Relevant** (relevantes) y **Timely** (oportunos). Por ejemplo, aplicar el enfoque SMART a una de las resoluciones de fin de año más populares (bajar de peso), sería algo así:

- **Specific (específico):** no alcanza con decir que bajará de peso. Tendrá que ser más específico: “Bajaré 25 libras.”
- **Measurable (medible) :** ahora que ha fijado un objetivo específico, necesita una manera de medir su progreso a medida que avanza hacia el gran objetivo. Por ejemplo, “me pesaré una vez por semana”.
- **Attainable (alcanzable):** ¿puede lograr este objetivo? Establecer el objetivo de bajar 15 libras por mes no solo que no es realista, sino que es poco saludable y tendrá como resultado que se dé por vencido o que se frustre cuando la balanza no coopere. Apunte hacia un objetivo alcanzable de dos a cuatro libras al mes.
- **Relevant (relevante) :** ¿de qué manera la resolución es importante para su vida? La respuesta puede ser “en mi familia padecen diabetes tipo 2. Bajar 25 libras disminuirá el riesgo de padecer esta enfermedad”.
- **Timely (oportuno):** establezca un marco de tiempo para lograr el objetivo. ¿Desea bajar 25 libras en seis meses? ¿Un año?

Entonces, su resolución **SMART** de año nuevo para bajar de peso sería, “como deseo reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2, bajaré dos libras al mes durante los próximos 12 meses. Me pesaré una vez a la semana para medir mi progreso”.

### Mantenerse enfocado

Establecer objetivos es fácil. Alcanzarlos, no tanto. Estos son algunos consejos que lo ayudarán a permanecer en el camino correcto durante el año:

- **Concéntrese en una cosa por vez.** Si tiene demasiadas resoluciones, terminará frustrado y es probable que fracase. Concéntrese en su prioridad número uno. El resto vendrá con el tiempo.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.



- **Dé pequeños pasos.** Cree un plan para ir paso a paso. Por ejemplo, en vez de abrumarse por la idea de bajar mucho de peso, concéntrese en cinco libras por vez. Dar pequeños pasos lo ayudará a permanecer enfocado y en el camino correcto, y se sentirá realizado.
- **Recompéñese a sí mismo por los pequeños logros.** No espere hasta alcanzar su objetivo para sentirse bien consigo mismo. Si su resolución de año nuevo es bajar 25 libras en 12 meses, recompéñese cuando baje 5, 10, 15 y 20 libras.
- **Sea amable consigo mismo.** Es un ser humano y pueden ocurrir situaciones (vacaciones, celebraciones familiares, bodas y eventos sociales) que lo desviarán del camino temporalmente. Aprenda de la situación, olvídense de eso y enfóquese en el mañana.
- **Cree un sistema de apoyo.** Es más fácil ir al gimnasio regularmente si alguien lo espera, o perder peso cuando toda la familia come saludablemente.

Para obtener más información, recursos y apoyo para ayudarlo a lograr sus objetivos, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado.

**Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.**





## Lecturas destacadas en línea

### Alivianando las presiones financieras después de la temporada festiva

El exceso de la temporada festiva (las fiestas, la comida, las compras) ha terminado. Es momento de sentarse, relajarse y disfrutar la paz y la tranquilidad que trae enero. [Seguir leyendo.](#)

## Seminarios web destacados



### Vida activa y saludable

26 de enero de 2018, a la 1:00 p.m.,  
hora estándar del centro

Registrarse



### Técnicas de relajación para aliviar el estrés

9 de febrero de 2018, a la 1:00 p.m.,  
hora estándar del centro

Registrarse