Live. Life. Well.

Boletín informativo mensual

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

Actividades familiares divertidas

01

Por algo lo llaman “tiempo de calidad”

El tiempo pasa más rápido de lo que uno piensa; sin embargo, eso no significa que sea fácil llenar de actividades un fin de semana libre con los niños. También resulta sencillo postergar planes de la tarde o la noche cuando la rutina diaria te desanima. Simplemente diviértase relajándose con sus hijos (y quizás agótelos un poco también) con algunas de estas actividades:

Cuando decidan salir

- Jueguen a las escondidas.
- Visiten un parque.
- Paseen en bicicleta, anden en patines o vayan a caminar por el vecindario.
- Paseen a una mascota o a la del vecino.
- Realicen juegos de actividades en el jardín.

Cuando decidan quedarse en casa

- Jueguen a las cartas o juegos de mesa.
- Creen una pista de obstáculos dentro de la casa.
- Hagan manualidades poco costosas.
- Planifiquen una búsqueda del tesoro.
- Construyan un fuerte.
- Jueguen a disfrazarse o usen la imaginación.

Actividad mensual

Planificación de actividades familiares

Pase tiempo con aquellos cercanos a usted y realice una actividad diferente cada semana.

Durante el día

- Jueguen minigolf.
- Realicen excursiones.
- Trabajen en el jardín.
- Visiten un museo o jardín de esculturas.
- Asistan a una clase juntos.
- Visiten un mercado de productores.

Para los trasnochadores

- Miren las estrellas.
- Atrapen luciérnagas.
- Preparen refrigerios saludables y organicen una noche de películas.
- Realicen un campamento adentro de la casa.
- Simplemente conversen acerca de lo que hicieron en el día.

Live. Life. Well.

Boletín informativo mensual

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

La salud de los niños

La salud de los niños: recomendaciones para manejar el caos

Por lo general, criar niños también incluye tener la mala costumbre de recurrir a Google. ¿Tienen que ir al pediatra? ¿Cuándo deberían comenzar a caminar o cuándo deberían caérseles los dientes de leche? ¿Pueden comer papas fritas del día anterior que encontraron debajo del sofá? ¿Y qué ocurre si ya lo hicieron?

Si bien siempre surgirán circunstancias impredecibles (eso es parte de la diversión), existen algunos puntos que puede tener en cuenta para reducir el nivel de preocupación. A continuación, se detallan las recomendaciones para llevar a los niños al pediatra sin citas programadas:

- Fiebre superior a los 102 ºF.
- Pérdida de peso sin motivo.
- Cambios significativos en el ánimo o en los patrones de sueño.
- Sarpullidos o piel sumamente irritada.
- Dificultad para respirar.
- Para caídas y otros accidentes leves, recurra al sentido común.

¿Tienen sus hijos miedo de ir al consultorio del pediatra?

Ayúdelos a disminuirlo:

1. Recuérdeles que estará junto a ellos durante toda la consulta.
2. Si no tienen que colocarse vacunas, recuérdeles que no tienen que preocuparse por ello. En caso de que sí deban recibir vacunas, haga lo mejor que pueda para distraerlos y que estén lo más contentos posible para reducir el dolor del pinchazo.
3. Recuérdeles que los controles no implican que no estén bien.

Live. Life. Well.

Boletín informativo mensual

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate

Cuidado de adultos mayores

03

Cuidados especiales de adultos mayores

El cuidado de adultos mayores es un término amplio que puede tener varios significados según el adulto mayor que lo necesite. A continuación se detallan algunos consejos para ofrecer una comodidad duradera a los adultos mayores que forman parte de su vida y que, si bien son autosuficientes, podrían estar teniendo un desempeño más lento en una o más áreas. Para obtener indicaciones más específicas acerca de problemas de salud avanzados, consulte a un profesional médico.

1 Sillas y muebles ergonómicos.

Las sillas ergonómicas brindan un gran apoyo lumbar y las características ajustables (altura, apoyabrazos, profundidad del asiento) pueden marcar una importante diferencia al brindar comodidad y movilidad diaria. Si subir y bajar escaleras se ha vuelto una preocupación, es posible que considere instalar una silla salvaescaleras.

2 Recomiende la realización de controles frecuentes y el conocimiento acerca de los valores de salud clave.

Conocer los valores de salud básicos (la presión arterial, el peso, el colesterol, el nivel de triglicéridos, etc.) y controlarlos con frecuencia permitirá a los adultos mayores saber si deben actuar inmediatamente para preservar su salud. Además, el médico de cabecera podrá estar alerta en caso de que aparezcan signos de deterioro cognitivo.

3 Intensifique los cuidados contra infecciones.

Coloque cajas de toallitas húmedas antibacteriales convenientemente por toda la casa y úselas con frecuencia. Las infecciones son más difíciles de combatir cuando envejecemos.

4 Cuidado de pies y postura correcta.

Cuidarse los pies es cada vez más difícil cuando uno envejece y puede provocar otros problemas de salud. Recomiende a un adulto mayor que forme parte de su vida realizar una visita al médico si presenta ampollas, llagas o infecciones que no se curarán, o si sospecha que existe algún problema de circulación. Del mismo modo, una mala postura puede provocar problemas prevenibles de articulaciones y cadera si no se corrigen a tiempo.

5 Llene la despensa.

Si es difícil para un adulto mayor que forme parte de su vida ir a la tienda por sus propios medios, ayúdelo a llenar las alacenas y el congelador con alimentos no perecederos y saludables que disfrute y que pueda preparar fácilmente, así como también, frutas y vegetales frescos.

Receta

Paleta de arándanos y vainilla

Una manera simple y dulce de mantenerse fresco durante el verano.

Tiempo total (cocción y preparación): 10 minutos

Porciones: 10

INGREDIENTES

- 2 tazas de yogur griego de vainilla
- 2 tazas de arándanos congelados
- 2 cucharadas de miel
- ¼ de taza de leche

Nota: Necesita moldes para paletas para realizar esta receta.

INSTRUCCIONES

1. Combine ingredientes en una batidora y mezcle hasta obtener una preparación suave.
2. Llene cada molde para paletas con la mezcla y coloque en el congelador hasta que estén completamente congelados (aproximadamente de 3 a 4 horas).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

69 calorías
1 g de grasa
5 mg de colesterol
16 mg de sodio
12 g de carbohidratos
1 g de fibra
4 g de proteínas

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.

Live. Life. Well.

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by navigate®

Actividad

Planificación de actividades familiares

Pase tiempo con su familia o amigos cercanos todas las semanas durante un mes. Organice planes específicos para que no pierda la oportunidad de disfrutar con las personas que más le importan.

Semana 1: primer paso

Encuentre una tarde o noche libre para disfrutar de un juegos o pasatiempos de con su familia.

- Salgan a caminar por un parque cercano, el vecindario o una reserva natural.
- Vayan de campamento y de excursión, de pesca o a nadar por el campamento.
- Jueguen con la pelota a arrojar y atrapar, a lanzar y embocar o al golf.
- Si tiene hijos pequeños (o mayores que todavía no les da vergüenza) realice una fiesta improvisada y bailen en la sala de estar.
- Ustedes se conocen mejor que nadie: túrnense para elegir actividades que todos disfruten.

Semana 2: la manera de conquistar el corazón es a través del estómago

Prueben nuevos alimentos en familia. Pueden personalizarlo y probar alimentos que estén relacionados con la tradición familiar o compartir sus refrigerios o comidas preferidas, o podrían turnarse para buscar comidas que ninguno haya probado antes. Solo asegúrese de que se diviertan juntos mientras hacen las compras, cocinan y disfrutan del producto terminado.

Semana 3: conocerse unos a otros

Planifique una sesión de observar y repetir en el patio o en la sala de estar y túrnense para compartir sus actividades preferidas: cartas y juegos de mesa, libros, bromas, dibujos, experiencias y cualquier otra actividad de la que deseen conversar.

Semana 4: ayudar a la comunidad

Encuentre la manera de mejorar la comunidad en la que viven de la siguiente forma: Podría ofrecerse como voluntario en un refugio u hogar de ancianos, recoger basura en áreas públicas, servir comidas en un refugio o simplemente donar ropa, libros o comida.

Asuntos de familia

Se ha demostrado que el tiempo que uno pasa en familia (ya sea que esta abarque parientes consanguíneos o amigos de confianza) genera un gran sentido de compromiso, desalienta hábitos de estilo de vida poco saludables y ayuda a superar situaciones traumáticas.

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.

Live. Life. Well.

Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate®

Registro de actividades para el empleador

Yo, _____, completé satisfactoriamente la Actividad de bienestar 2019, Planificación de
Nombre en letra de imprenta
actividades familiares:

- ☐ Pasé tiempo realizando actividades con mi familia en la Semana 1.
- ☐ Probé nuevos alimentos con mi familia en la Semana 2.
- ☐ Compartí mis actividades preferidas con mi familia en la Semana 3.
- ☐ Me ofrecí como voluntario para la comunidad con mi familia en la Semana 4.

Firma:

_____

Fecha:

_____

ASUNTOS DE FAMILIA

Pase tiempo de calidad con aquellos que más le importan

Cuando decidan salir
- Jueguen a las escondidas.
- Visiten un parque.
- Paseen en bicicleta o salgan a caminar.

Durante el día
- Jueguen minigolf.
- Realicen excursiones.
- Trabajen en el jardín.

Cuando se queden en casa
- Jueguen a las cartas o juegos de mesa.
- Creen una pista de obstáculos dentro de la casa.
- Hagan manualidades poco costosas.

Para los trasnochadores
- Miren las estrellas.
- Preparen refrigerios saludables y organicen una noche de películas.
- Conversen acerca de lo que hicieron en el día.

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES FAMILIARES

Pase tiempo con aquellos cercanos a usted y realice una actividad diferente cada semana.

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.