



NATIONAL
SAFETY
MONTH
Safety 24/7



El bienestar de los empleados y empleadas: Hacerselecciones inteligentes

Recuerde

Si usted le dedica un poco de tiempo a estas sugerencias por un par de semanas, se dará cuenta de que se vuelven parte de su estilo de vida y de que son beneficiosas tanto en el trabajo como en el hogar. Mientras más pronto haga unos cuantos cambios, más pronto empezará a cosechar la recompensa.

Incorpore selecciones saludables a su día laborable. El hacer ajustes ligeros o probar unas cuantas técnicas distintas puede ayudarle a sentirse mejor a lo largo del día y darle más energía. Las sugerencias siguientes pueden ayudarle a comenzar este proyecto.

Formas de volverse activo/a en el trabajo

- Estacione o parquee su vehículo a mayor distancia de la puerta de entrada en el sitio de estacionamiento o parqueo
- Tome las escaleras en lugar de usar el elevador
- Tenga reuniones caminando o de pie
- Levántese de su escritorio y vaya a hacerle preguntas a otra persona en vez de llamarla o enviarle un correo electrónico
- Tome descansos frecuentes y cortos para estirarse y lograr que su sangre fluya
- Camine durante su descanso o suba las escaleras unas cuantas veces
- Durante reuniones que duren más de una hora, procure que todos los participantes se paren y se estiren por unos cuantos minutos

Selecciones alimenticias saludables para el trabajo

- No deje de comer el desayuno - tome algo rápido como una fruta si no tiene mucho tiempo
- Acostúmbrese a traer su propio almuerzo en lugar de almorzar fuera muy a menudo
- Traiga una botella de agua al trabajo que se pueda volver a llenar y procure tomarse un par de botellas todos los días
- Si está organizando refrigerios para una reunión, elija opciones que sean más saludables tales como frutas en vez de donuts
- Tenga opciones saludables disponibles para merendar en su área de trabajo como por ejemplo algunas nueces o semillas, en vez de ir a la máquina expendedora a comprar una barra de dulce o chocolate
- Durante sus tiempos de descanso, utilice la leche descremada en lugar de la leche entera o la crema
- Si sale a comer fuera a la hora de almuerzo, elija comidas cocidas al vapor, a la parrilla o asadas al horno y pida porciones más pequeñas – si la comida es bastante grande, traiga la mitad para su casa para comerla a la hora de la cena

NATIONAL
SAFETY
MONTH 2012

Para más sugerencias sobre la seguridad de parte del Consejo National Safety Council, visite el nsc.org/nsm.

