



EL ARTE (Y LA CIENCIA) DE LA CONEXIÓN HUMANA

Mantenernos conectados socialmente podría ser una de las mejores cosas que podemos hacer por nuestra salud y felicidad. Desde pequeños, nuestras relaciones nos enseñan a comunicarnos, expresarnos y encontrar nuestro lugar en el mundo. Los vínculos sociales sólidos fomentan el bienestar emocional, reducen el estrés e incluso pueden mejorar la salud cardíaca, el sistema inmunitario y la memoria. Las personas con redes de apoyo sólidas tienden a sentirse mejor, enfermarse menos y vivir vidas más largas y saludables.¹

Si el bienestar social proviene de construir y participar en relaciones de confianza, respetuosas y auténticas, ¿cómo lo logramos?

- Empiece con conexiones reales y significativas. Manténgase en contacto con sus amigos y familiares; incluso un mensaje o una llamada rápida son muy útiles. Pase tiempo con personas inspiradoras y haga planes con quienes más le importan.
- Considere sus necesidades sociales. Algunas personas prosperan con mucha interacción, mientras que otras prefieren solo unas pocas conexiones cercanas. Conocer su propio estilo le ayudará a encontrar el equilibrio adecuado.
- Salga a la calle: haga voluntariado, asista a eventos locales o únase a un grupo de aficiones. Es una excelente manera de conocer gente con ideas afines.
- Reduzca el tiempo que pasa frente a la pantalla. Las redes sociales no pueden reemplazar la conexión real, y usarlas en exceso puede hacernos sentir aún más solos.

Desarrollar el bienestar social requiere tiempo y esfuerzo, ¡pero las recompensas valen totalmente la pena!



LO ÚNICO QUE LE GARANTIZARÁ UNA VIDA FELIZ, PLENA Y TRANQUILA ES LA CALIDAD DE SUS RELACIONES HUMANAS, ESPECIALMENTE AQUELLAS CON LAS PERSONAS QUE AMA Y QUE LE AMAN.

-JOANNA COLES

Rcursos: <https://www.firelands.com/empower/health-wellness/5-steps-improve-social-wellness/>, <https://www.emoryhealthcare.org/stories/wellness/social-wellness-your-relationships-impact-your-health>
1. [https://vaillant.g.e. & mukamal.k. \(1941-2023\).](https://vaillant.g.e. & mukamal.k. (1941-2023).) Harvard Study of Adult Development. Findings highlighting the critical role of healthy relationships in long-term happiness and well-being.

Fit Tip

Frutas y verduras
bañadas por el sol



En Texas, agosto y septiembre son los meses de temporada alta para disfrutar de deliciosas frutas y verduras de verano. Puede encontrar una amplia variedad de productos frescos en la mayoría de los supermercados locales, mercados agrícolas y, a veces, incluso en puestos de agricultores en las carreteras. He aquí un vistazo a lo que está actualmente en temporada en Texas.

- Sandía, melón cantalupo, melón dulce
- Frambuesas, cerezas, melocotones, ciruelas, uvas, mangos
- Maíz, judías verdes, guisantes, cebollas
- Calabacín, calabaza, pepinos, tomates, okra, berenjena
- Pimientos dulces, pimientos picantes, pimientos morrones
- Lechuga, espinacas, repollo verde
- Zanahorias, nabos, batatas, remolachas
- Hierbas de todo tipo

Al planificar su próxima visita al supermercado, aproveche la amplia variedad de productos frescos y saludables que ofrece nuestro estado.

Resource: <https://www.statesman.com/story/news/state/2024/07/10/texas-produce-in-season-best-summer-year-round-fruits-vegetables-gardening>

P:

Disfruto trabajando en mi jardín en verano, y a veces tengo que trabajar al aire libre con el calor. ¿Cómo puedo saber si he estado demasiado expuesto?

Pregúntele al Entrenador de

Salud



El agotamiento por calor ocurre cuando el cuerpo se sobrecalienta y no puede enfriarse adecuadamente, a menudo debido a la deshidratación y la exposición prolongada a altas temperaturas. Reconocer las señales y reaccionar con prontitud es crucial para evitar que empeore.

Busque estos signos de agotamiento por calor:

- Sudoración intensa
- Debilidad, fatiga, mareos
- Dolores de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Calambres musculares

Siga estas sugerencias si sospecha que está sufriendo agotamiento por calor:

- Detenga toda actividad, trasládese a un ambiente más fresco y descanse
- Beba líquidos fríos, como agua o bebidas deportivas ricas en electrolitos
- Tome una ducha o un baño frío
- Aplique una compresa fría, como una toalla húmeda
- Aflojese la ropa
- Eleve las piernas

Si los síntomas empeoran, especialmente si hay pérdida de conciencia, confusión o dificultad para beber, busque ayuda médica de inmediato.

Para ayudar a prevenir el agotamiento por calor, beba mucho líquido, use ropa suelta y liviana y tome descansos para descansar y refrescarse si está al aire libre durante la parte más calurosa del día



"Me dijiste que comiera cinco frutas y verduras al día. Hoy comí tres pasas y dos guisantes"

Ripple Effect

¡Próximamente!
Otoño 2025
Campaña de Bienestar



Énfasis en el bienestar:



Esta campaña examinará el papel vital del consumo de agua para el funcionamiento óptimo de todos los sistemas corporales y su efecto dominó en la salud y el bienestar general.

Este otoño, Well~Connected le desafía a beber la cantidad diaria recomendada de agua que sea adecuada para usted.

Temas semanales:

Semana 1: Rendimiento físico

Semana 2: Función cerebral óptima

Week 3: Salud intestinal

Incentivo

botella de agua deportiva



Ganadores de los desafíos mensuales

MAYO

Glenna Swanson | White Deer ISD
Eloisa Serna | Frenship ISD
Pauline Ritchie | Carrizo Springs CISD

JUNIO

Dinah Horsford | Stratford ISD
Jana Perkins | Denver City ISD
Niria Hernandez | Premont ISD

JULIO

Lisa Wright | Breckenridge ISD
Justin Reyna | Muleshoe ISD
Cathy Brzozowski | Edna ISD

INSURICA
EDUCATION

Copyright © 2025 Well~Connected Wellness Program, All rights reserved.
Damos la bienvenida a sus aportes. Por favor mandar por E-mail todos sus comentarios y sugerencias sobre este boletín a well-connected@insurica.com. La información en esta publicación es para complementar el consejo y la dirección de su médico y/o profesional de seguridad, no para reemplazarlo.