Conjunto de herramientas de bienestar   
para empleados | Diciembre 2023  
Miembros del Plan   
Kaiser Permanente  
(Grupo pequeño/calificación comunitaria)

**ARTÍCULO DE CORREO ELECTRÓNICO**

*Use esta copia para crear un correo electrónico o agréguela como artículo en su boletín periódico para empleados.*

**A group of people taking a selfie in a forest

Description automatically generated**

**Manténgase activo sin importar el clima: consejos para ejercitarse en invierno**

El frío, la oscuridad y las superficies resbaladizas típicas del invierno ponen a prueba su determinación de mantenerse activo. Sin embargo, seguir haciendo actividad física en todas las estaciones aporta innumerables beneficios. El ejercicio no consiste solo en ponerse en forma, sino que es un componente fundamental de la salud integral. Mejora el sueño, reduce la ansiedad, refuerza el equilibrio y fortalece el sistema inmunitario frente a afecciones estacionales como los resfríos y la gripe. La actividad regular fortalece los huesos y los músculos, ayuda a controlar el peso y agudiza la agilidad mental.

Hacer ejercicio en invierno ofrece muchas ventajas únicas:

* **Escápese del calor:** despídase de la incomodidad del calor y de la humedad, y disfrute el frío estimulante del invierno.
* **Ejercicios prolongados:** el clima más fresco le ayuda ejercitarse durante períodos más largos, lo que le permite quemar más calorías y mejorar su resistencia.
* **Luz solar y vitamina D:** en invierno, tome sol mientras se ejercita para mejorar su estado de ánimo y recibir el aporte esencial de vitamina D.
* **Más inmunidad:** el ejercicio regular refuerza el sistema inmunitario para protegerlo contra las enfermedades estacionales.

El invierno ofrece un escenario único para explorar diversas actividades. Esta temporada, practique actividades en espacios cerrados y al aire libre para seguir en movimiento y mantenerse en forma:

1. **Haga ejercicio al aire libre:** trote o corra a toda velocidad y disfrute del aire fresco.
2. **Practique un deporte de invierno:** aproveche la temporada de nieve para practicar esquí de fondo, trineo o raquetas de nieve y ejercitar todo el cuerpo.
3. **Conecte con la naturaleza:** si el tiempo lo permite, disfrute de paseos y caminatas revitalizantes por los barrios o parques.
4. **Encienda las pantallas:** sintonice programas de televisión, súmese a clases por Zoom o busque clases de ejercicios en Instagram para acceder a videos gratuitos de ejercicios en línea.
5. **Cree un espacio interior para hacer ejercicio:** cree un gimnasio en su hogar, en la sala de estar o en el sótano, con elementos económicos para entrenar cómodamente.
6. **Únase a un centro comunitario:** inscríbase en algunas de las clases que ofrece el centro comunitario de su ciudad, desde ejercicios aeróbicos hasta bádminton, básquet y yoga.
7. **Vaya a una piscina cubierta:** busque una piscina cubierta en su zona y sumérjase en los deportes acuáticos, como natación y gimnasia acuática.

Este invierno, aproveche los días fríos como una oportunidad para descubrir nuevas actividades, disfrutar de la belleza que ofrece esta estación y revitalizar su rutina de ejercicios. Con cada actividad que realice, no solo nutrirá su cuerpo, sino también su espíritu.

**MÁS INFORMACIÓN**

[Discover Health and Fitness Apps](https://www.advantageengagement.com/p_content_detail.php?id_element=001&id_cr=73505)

[Winter Weather: Prevent Hypothermia and Frostbite](https://www.advantageengagement.com/p_content_detail.php?id_element=001&id_cr=99658)

[En forma y bajo cero: consejos para entrenar seguro en invierno](https://businesshealthtrust.com/wp-content/uploads/2023/11/bht-employer-toolkit-flyer_kaiser-small-group_december-2023_spanish.pdf)

**SIEMPRE ESTAMOS AHÍ PARA USTED** | Sus beneficios de salud mental y conductual

**Kaiser Permanente**: de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., llame al [1-888-287-2680](tel.: +1-888-287-2680) para que busquemos un especialista en salud mental en su zona o lo ayudemos a encontrar tratamiento para las adicciones. Para obtener ayuda después del horario de oficina, llame al [1-800-297-6877](tel.:+1-800-297-6877). Esto es lo que necesita para acceder a otros recursos disponibles para usted:

* **Aplicación Calm:** la mejor aplicación para el sueño y la meditación, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más. [Inicie sesión en kp.org para comenzar.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)
* **Aplicación** **Ginger:** intercambie mensajes de texto con un instructor de apoyo emocional en cualquier momento y en cualquier lugar. La ayuda está a un mensaje de texto de distancia. [Inicie sesión en kp.org para comenzar.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)
* **Aplicación myStrength:** elabore un plan personalizado para fortalecer su salud emocional en cualquier momento y en cualquier lugar. [Inicie sesión en kp.org para comenzar.](https://healthy.kaiserpermanente.org/washington/front-door)

**SLACK O MENSAJE DE TEXTO**

*Use esta copia para enviar un mensaje grupal a su equipo mediante Slack, mensajes de texto u otra plataforma de mensajes.*

**A group of people taking a selfie in a forest

Description automatically generated**

**MANTÉNGASE ACTIVO SIN IMPORTAR EL CLIMA: CONSEJOS PARA EJERCITARSE EN INVIERNO**

El frío, la oscuridad y las superficies resbaladizas típicas del invierno ponen a prueba su determinación de mantenerse activo. Sin embargo, seguir haciendo actividad física en todas las estaciones aporta innumerables beneficios. El ejercicio no consiste solo en ponerse en forma, sino que es un componente fundamental de la salud integral. Mejora el sueño, reduce la ansiedad, refuerza el equilibrio y fortalece el sistema inmunitario frente a afecciones estacionales como los resfríos y la gripe. La actividad regular fortalece los huesos y los músculos, ayuda a controlar el peso y agudiza la agilidad mental.

Esta temporada, practique actividades en espacios cerrados y al aire libre para seguir en movimiento y mantenerse en forma:

1. **Haga ejercicio al aire libre:** trote o corra a toda velocidad y disfrute del aire fresco.
2. **Practique un deporte de invierno:** aproveche la temporada de nieve para practicar esquí de fondo, trineo o raquetas de nieve y ejercitar todo el cuerpo.
3. **Conecte con la naturaleza:** si el tiempo lo permite, disfrute de paseos y caminatas revitalizantes por los barrios o parques.
4. **Encienda las pantallas:** sintonice programas de televisión, súmese a clases por Zoom o busque clases de ejercicios en Instagram para acceder a videos gratuitos de ejercicios en línea.
5. **Cree un espacio interior para hacer ejercicio:** cree un gimnasio en su hogar, en la sala de estar o en el sótano, con elementos económicos para entrenar cómodamente.
6. **Únase a un centro comunitario:** inscríbase en algunas de las clases que ofrece el centro comunitario de su ciudad, desde ejercicios aeróbicos hasta bádminton, básquet y yoga.
7. **Vaya a una piscina cubierta:** busque una piscina cubierta en su zona y sumérjase en los deportes acuáticos, como natación y gimnasia acuática.

Este invierno, aproveche los días fríos como una oportunidad para descubrir nuevas actividades, disfrutar de la belleza que ofrece esta estación y revitalizar su rutina de ejercicios. Con cada actividad que realice, no solo nutrirá su cuerpo, sino también su espíritu.

¿Siente agobio por el estrés u otros acontecimientos de la vida?

**Puede pedir ayuda con una simple llamada.** De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., llame al [1-888-287-2680](tel.: +1-888-287-2680) para que busquemos un especialista en salud mental en su zona o lo ayudemos a encontrar tratamiento para las adicciones. Para obtener ayuda después del horario de oficina, llame al [1-800-297-6877](tel.:+1-800-297-6877).

**MÁS INFORMACIÓN**

[Discover Health and Fitness Apps](https://www.advantageengagement.com/p_content_detail.php?id_element=001&id_cr=73505)

[Winter Weather: Prevent Hypothermia and Frostbite](https://www.advantageengagement.com/p_content_detail.php?id_element=001&id_cr=99658)

[En forma y bajo cero: consejos para entrenar seguro en invierno](https://businesshealthtrust.com/wp-content/uploads/2023/11/bht-employer-toolkit-flyer_kaiser-small-group_december-2023_spanish.pdf)