conexión saludable®

Boletín Informativo para clientes y afiliados de Cruzsalud, C.A - RIF: J-31231981-0

Año 5 Boletín N° 59 - © Febrero 2018

Ocio y tiempo libre en familia

El ritmo intenso en el que vivimos hoy día hace que el tiempo para estar con la familia se reduzca mucho. Sin embargo, hay que tener en cuenta que los espacios de ocio y tiempo libre son necesarios para cultivar integración y habilidades sociales, fundamentales para el desarrollo social, emocional e intelectual de toda la familia.

Son una gran oportunidad para la comunicación y convivencia, producen satisfacción y ayudan en el cuidado de la salud y con la prevención de riesgos. Pueden ser muy productivos cuando se aprovechan para realizar las actividades sin imponer un horario que recuerde a la rutina del trabajo o del colegio.

Por qué es importante crear espacios de ocio familiar

- Para favorecer la reflexión acerca de cómo se ocupa el tiempo libre.
- Incrementar la autoestima y autoconfianza.
- Promover el desarrollo de aficiones.
- Reducir la sensación de aburrimiento.
- Fomentar la colaboración familiar.
- Mantener un clima familiar acogedor.
- Vincular el ocio y la educación.
- Reforzar y fortalecer la Dinámica Familiar.

Qué hacer en el tiempo libre en familia

- Deporte.
- Conocer lugares nuevos.
- Hacer reparaciones en casa.
- Ayudar a los demás.
- Visitar familiares, amigos, enfermos.
- Aprender un idioma.
- Compartir el tiempo de las comidas.
- Leer, cocinar, hacer manualidades.
- Juegos de mesa en casa, son una alternativa económica, divertida y productiva.
- Conversar.

#SabíasQue

- La mejor manera de descansar no consiste en no hacer nada, sino en realizar actividades distintas de las habituales.
- Los hijos necesitan pasar tiempo con sus padres para hablar de sus preocupaciones, sus gustos y sus sentimientos.

Fuentes: hacerfamilia.com / madrid.es / huesca.es / innatia.com

conexión saludable®

cruzsalud

Boletín Informativo para clientes y afiliados de Cruzsalud, C.A - RIF: J-31231981-0

Año 5 Boletín N° 59 - © Febrero 2018

Los zurdos y el trabajo

Ser zurdo no es ni un problema ni una patología: Es una condición que caracteriza a las personas que usan preferentemente su mano izquierda para escribir, recortar, peinarse y para las actividades habituales en que es necesario utilizar las manos; y se basa en una característica neurológica que se llama "lateralidad". Tampoco tiene consecuencias para la salud o para la calidad de vida de la persona.

En el trabajo es posible que, debido a que el equipamiento de las oficinas está diseñado por diestros para diestros, las estadísticas indiquen que pueden tener más lesiones que los diestros.

Circulan muchos mitos sobre las personas zurdas, pero lo que sí está demostrado es que son más hábiles con su mano derecha que los diestros con la izquierda.

#SabíasQue

Fuentes: saludpanama.com / psicopedagogia.com/ser-zurdo / yo-mi-vida-y-mi-oficina.com / webconsultas.com

- Aproximadamente 13% de la población mundial es zurda.
- Se trata de una condición más común en hombres (13%) que en mujeres (9%).
- En Venezuela hay 3 millones de personas con esta condición

#Tipscruzsalud

La acumulación de cerumen puede pasarle a cualquiera

- El cerumen es una sustancia natural que ejerce una interesante función protectora al ayudar a atrapar el polvo, la suciedad y otras impurezas que podrían entrar en el interior del oído.
- Cuando éste se acumula en exceso presenta síntomas tales como sensación de presión, dolor, dificultad para oír, zumbido, picazón, secreción, mareo; y se hace importante consultar a un profesional (otorrinolaringólogo) para prevenir la pérdida auditiva (Hipoacusia).
- Se puede prevenir su acumulación al no meter nada en los oídos para limpiarlos.

HÁBITOS SALUDABLES

Pausas activas: revitalizan la energía corporal y refrescan la mente

Son sesiones dirigidas de actividad física y mental realizadas durante la jornada laboral, con una duración continua mínima de 10 minutos.

Estos descansos favorecen la capacidad de concentración de los trabajadores y su autoestima, inspiran la creatividad, mejoran la movilidad articular, la flexibilidad muscular, la postura y el estado de alerta.

Al ser dirigidas, incentivan el surgimiento de nuevos líderes y promueven la integración social.

Calendario cruzsalud Febrero 2018

- **4** Día Mundial de la Lucha Contra el Cáncer
- **12** **13** Lunes y Martes de Carnaval
- **14** Día del Amor y la Amistad
- **15** Día Mundial de la Lucha Contra el Cáncer Infantil
- **18** Día Mundial del Síndrome de Asperger