CUÍDATE SAN DIEGO

Boletín Octubre-2022

OCTUBRE MISTERIOSO

Cada día hay un nuevo reto por cumplir, y este tiempo es perfecto para conocer nuestras cualidades, habilidades y potencialidades que permitan asumir los desafíos que se presenten logrando descubrir nuevas oportunidades.
Te invitamos a que dediques unos minutos de tu tiempo para leer el presente boletín que preparamos para ti.

Cordialmente, Comité de Bienestar y Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo.

"No hay nada como un reto para sacar lo mejor de un hombre"
Sir Sean Connery

Tips para la toma asertiva de decisiones

Todo en nuestras vidas son decisiones y éstas nos van orientando a una dirección para ser quienes somos. Cada vez que tomamos una decisión se abren un mundo de posibilidades que pueden ser beneficiosas o no, dependiendo de que tan asertivas sean para lo que queremos lograr.

Pág. 02-03

Pasos seguros

Las caídas por resbalones y tropezones , llamadas también **CAIDAS A NIVEL,** son el tipo de accidente más común. Te sugerimos cómo prevenirlos. Pág. 04- 05

Ahorro: Planifica, provee y prioriza

Una de nuestras docentes nos comparte algunas estrategias que contribuyen a que mejoremos nuestras finanzas personales.

Pág. 06, 07 y 08

TIPS PARA LA TOMA ASERTIVA DE DECISIONES

DEFINE TUS OBJETIVOS

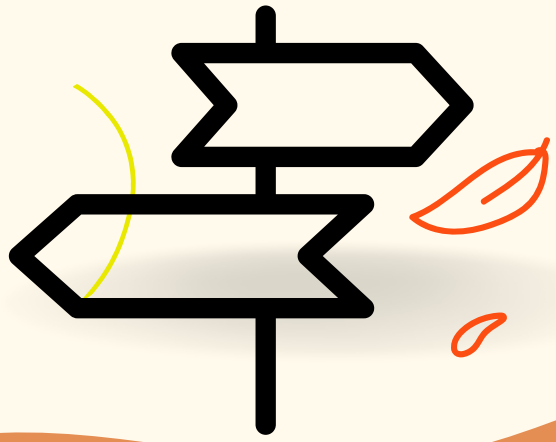
Analiza a dónde quieres llegar, qué deseas obtener de determinada situación, qué recursos (económicos, emocionales, personales, cognitivos) tienes para obtener lo que deseas. Sé realista y luego crea opciones posibles para resolver tus objetivos.

Recolecta información

Para ayudarte a tomar una decisión, puedes buscar información en lugares confiables, que te ayuden a evaluar los posibles riesgos y resultados al tomar determinados caminos. Así estarás más seguro y conforme con la opción que elijas.

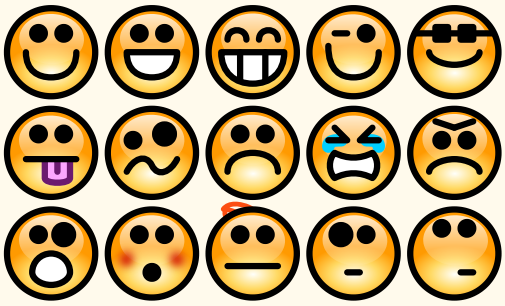
ANALIZA LAS CONSECUENCIAS DE CADA OPCIÓN.

Es importante que no reacciones al instante sino que mires más allá, analizando las repercusiones que cada opción puede traer a tu vida o al logro de tus objetivos. Recuerda todas las acciones generan una consecuencia.



Gestión adecuada de emociones

Observa tus aprendizajes pasados. En ocasiones puede existir temor a asumir nuevos retos por miedo a lo desconocido. Puedes animarte a salir de la zona de confort y tener mucho crecimiento.



Cada situación es diferente

Pueden existir decisiones que se toman diariamente como: ¿Qué ropa usaré hoy? y otras que pueden modificar el rumbo de nuestra vida como ¿Deseo cambiar de ciudad?. Cada situación tiene su importancia, por tanto debes darle la relevancia y el tiempo que se merece cada una, ni más ni menos.

TOMA ACCIÓN

Cuando hayas analizado y reflexionado sobre tus opciones, elige la que responda al logro de tus objetivos. No hay decisión sin acción.

Evalúa tus resultados

Una vez hayas tomado acción evalúa si estas obteniendo los resultados que deseas. Si no estas conforme, puedes revisar si se requiere más tiempo para llegar al resultado o si definitivamente la decisión no fue asertada para mirar otras opciones.

VIVIR IMPLICA TOMAR DECISIONES Y ASUMIR LA RESPONSABILIDAD DE ELLAS

LAS BUENAS DECISIONES FORTALECEN LOS VÍNCULOS CON SÍ MISMO Y LOS DEMÁS PUES APRENDES A PONER LÍMITES Y ELEGIR POR TU BIENESTAR.

MANTENTE ATENTO Y EVITA CAIDAS

Evitemos caídas y promovamos acciones sencillas que construyan ambientes de trabajo más seguros.

★★★★★★★★★★★★★★★

1) Evita correr. Haciéndolo incrementas el riesgo de una caida.

2) Mantén en orden tus materiales de trabajo. Conserva despejada y limpia el área de tránsito y de trabajo, eliminando objetos y obstáculos que puedan provocar una caída (cajas, cables, gabinetes abiertos).

3) Evita dejar a nivel del suelo cables eléctricos, telefónicos o cualquier material que pueda generar una caída.

4) Respeta las normas, los espacios y la señalización. Todos cumplen un propósito para tu seguridad.

5) Presta atención a las condiciones del piso (humedad, desnivel, uniformidad, irregularidad) y de ser posible, reporta de inmediato alguna condición de riesgo identificada.

6) Utiliza calzado cómodo, con suela antideslizante, ajustado al contorno del pie.

7)

Utiliza el largo del pantalón, vestido o falda por encima del zapato.

8)

Si tienes que llevar alguna carga, llévala de modo que no bloquee tu visión. Haz uso de ayudas mecánicas para el traslado de objetos pesados.

9)

En escaleras asciende o desciende peldaño por peldaño y siempre por la derecha, sosteniéndote de los pasamanos. Camina sin prisa al subir o bajar escalones. Apoya toda la suela del zapato en cada peldaño.

10)

Al bajarte de un vehículo verifica las condiciones del piso antes de iniciar tu desplazamiento.

11)

En vías públicas transita sobre andenes. Haz uso de las cebras, puentes peatonales o lugares demarcados para cruzarlo.

12)

Evita usar el celular mientras caminas o vas por las escaleras.

El cuidado es una actitud y depende de ti!!!

Ahorro: Planifica, provee y prioriza

Miss. Gladys Marlen Lara Martinez

Hoy en día es importante contar con una fuente de ahorro, ya que la situación económica se torna cada vez más difícil y pueden surgir imprevistos. Al trazar un objetivo de esta importancia, nos permite tener una idea clara de fomentar un hábito que a futuro nos pueda garantizar una estabilidad en todos los contextos de nuestra cotidianidad.

DIFICULTAD A LA HORA DE AHORRAR

Una de las principales razones por la que las personas desisten del ahorro se debe a que consideran que sus ingresos únicamente alcanzan para cubrir las deudas, obligaciones y uno que otro gasto que surge de alguna eventualidad.

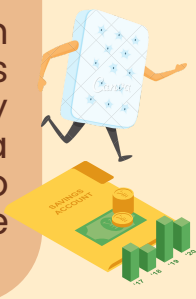
Es importante establecer cuánto dinero debes destinar para ahorrar y las distintas opciones que tienes para lograrlo. A continuación, te presento unos tips para incentivar tan importante práctica:

1 PLANIFICA TU PRESUPUESTO

Analiza la situación y establece un presupuesto en el que determines los gastos básicos (mercado, servicios, arriendo, préstamos, etc), imprevistos (salud en mascotas, daños de electrodomésticos, averías de instalaciones, etc) y el ahorro que puedes realizar según tu planificación. Partiendo de estas tres importantes situaciones y realizándolas objetivamente puedes establecer un plan de acción para reducir gastos.

2 CUENTA DE AHORRO O AHORRA EN CASA:

Las entidades bancarias cuentan con varios planes de ahorro en productos como cuentas corrientes, cuentas de ahorros, CDT's, bonos hipotecarios, entre otros, están protegidos de manera gratuita y automática con un seguro de depósitos; ó , si lo quieres hacer en casa guárdalo en un sitio seguro dónde no tengas fácil acceso a éste. No importa cuánto dinero dispongas, lo importante es dar inicio con este importante proyecto de vida.

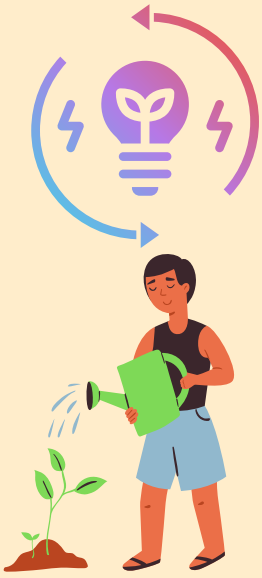


3 REVISA TU LISTA AL MERCAR

Los gastos en alimentación es una de las principales obligaciones en cualquier economía doméstica. Evita las compras compulsivas; es una de las reglas básicas para lograr ahorrar. Revisa tu despensa y nevera para no desperdiciar ningún alimento, ni comprar productos innecesarios, elabora una lista con lo que necesitas. Siempre recuerda conservar tus alimentos de tal forma que estos garanticen su durabilidad y sean de aprovechamiento.

4 AHORRO DE SERVICIOS PÚBLICOS

- Emplea bombillos de bajo consumo y no enciendas la luz cuando no sea necesario, revisa que los electrodomésticos tengan el uso adecuado; apágalos cuando ya no los necesites.
- Cierra los grifos que no presenten escapes, recolecta el agua lluvia puede ser aprovechada para el riego de plantas, aseo de interiores y exteriores (puertas, pisos, vidrios, etc) . No desperdicies agua.
- Para los servicios de telefonía, compra solo el teléfono que realmente puedas pagar, inscríbete a servicios de promociones que no generen recargos extras.



5 DALE UN BUEN USO AL RECICLAJE

Revisa tus artículos que ya no uses, antes de desecharlos pueden ser de utilidad modificándolos y convirtiéndolos en cosas de servicio para tu hogar, o simplemente, arréglalos y véndelos a un menor costo; así podrás ganar un dinero extra; aprovecha las redes sociales.

6 OFERTAS Y PROMOCIONES

Las redes sociales pueden ser nuestras grandes aliadas en este aspecto, se registran un sinnúmero de promociones y descuentos de productos para el hogar, belleza, negocios, etc; la cual pueden ser de gran provecho a la hora de comprar y ahorrar.

7 ACTIVIDADES DE OCÍO GRATUITAS

En las ciudades hay varias opciones para disfrutar en familia; presentaciones en parques, conciertos al aire libre, teatro, caminatas a diferentes sitios ecológicos y otras actividades divertidas que están diseñadas para toda la familia y no requieren de pagos excesivos, ni innecesarios.

8 INCENTIVAR A LOS NIÑOS Y JÓVENES AL AHORRO

Es de gran importancia incentivar esta práctica a los integrantes más pequeños de nuestro hogar, ya que no sólo motiva a cuidar el dinero, sino genera el fortalecimiento y practica de valores; como la responsabilidad, el compromiso, la disciplina y la constancia, que garantizan su prosperidad en todos los ámbitos sociales.

¡Anímate a ahorrar; ¡en tiempos de crisis hay que proveer, planificar y priorizar!