



Reuniones informativas en inglés:

- **Jueves, 5 de dic. de 2024**
De 5:30 a 6:30 p.m.
[¡Haga clic aquí para registrarse!](#)
- **Martes, 17 de dic. de 2024**
De 12:00 a 1:00 p.m.
[¡Haga clic aquí para registrarse!](#)

Reuniones informativas en español:

- **Jueves, 19 de dic. de 2024**
De 10:00 a 11:00 a.m.
[¡Haga clic aquí para registrarse!](#)

Cómo manejarse la salud durante la temporada invernal

¡Ya llegó la temporada invernal! Y llegó con oportunidades para enfocarse en la salud y el bienestar.

El clima en North Carolina es más moderado en invierno en comparación con otros estados. A menudo, las personas tienen dificultades debido a las pocas horas de luz, los horarios ajetreados y el estrés. Cuando no se siente bien, sepa cuándo buscar ayuda. Esta es su mejor defensa contra la depresión. Reconozca cuándo se siente decaído o decaída. Comuníquese con su familia, sus amigos o su médico de atención primaria.

Los estudios han demostrado que pasar tiempo en la naturaleza puede ser beneficioso para su salud mental. Caminar cuando hay sol puede ser una herramienta eficaz para centrarse y calmarse. Esto le reducirá el estrés y le ayudará con la concentración. También puede reducir los niveles de inflamación y mejorar la energía mental.

Aliméntese saludablemente. Tener una rutina de ejercicios es otra forma de ayudarse a sentirse lo mejor posible. Asegúrese de descansar lo suficiente. Intente no dormir en exceso, ya que esto puede afectar su estado de ánimo. Tómese tiempo para sí mismo o misma, para renovar sus fuerzas y aliviar las presiones de la temporada invernal.

Si siente que necesita apoyo, en Carolina Complete Health podemos ayudarle. La salud mental es un beneficio cubierto con su plan de Medicaid. Además, en Carolina Complete Health ofrecemos telemedicina como una forma conveniente en que usted puede obtener servicios de atención de la salud. Puede comunicarse con médicos y proveedores de servicios de salud mental por teléfono o vídeo. Visite www.carolinacompletehealth.com/telemedicine para crear una cuenta de telemedicina.

¡Rompa el hielo en la próxima reunión informativa para afiliados!

¡Y así comienza el día de nieve! ¡Aproveche al máximo a Carolina Complete Health asistiendo a la Reunión Informativa para Afiliados! Allí es donde obtendrá información sobre su plan de salud. Estas sesiones en vivo y en línea están abiertas a todos los afiliados todos los meses.

En nuestras Reuniones Informativas para Afiliados, usted se informará acerca de:

- Los beneficios de su plan de salud y cómo usarlos.
- Servicios de valor añadido adicionales, como la tarjeta Visa® de recompensas por hacer actividades saludables.
- Recursos para afiliados, como el sitio de Internet y el manual para afiliados.
- Cómo encontrar proveedores y especialistas para obtener la atención que necesita.
- Cómo inscribirse en programas de administración de la atención.
- Próximos eventos para afiliados.
- Con quién comunicarse si tiene preguntas o necesita ayuda.

¡Inscríbese hoy mismo en una sesión! Para obtener más información, visite <http://www.carolinacompletehealth.com/orientation>.



La telesalud le brinda acceso a atención médica en cualquier lugar y a cualquier hora que la necesite.

¿Tiene tos? ¿Un sarpullido? ¿Estrés o ansiedad? La telesalud le comunica con un médico por teléfono o vídeo, brindándole fácil acceso a atención para atenderse problemas de salud que no son emergencias. Puede obtener consejo médico, un diagnóstico o una receta. Es una visita al médico sin tener que desplazarse y con tiempos de espera más breves, y puede usarla en cualquier lugar y en cualquier momento.

Use la telesalud:

- Cuando no pueda ver a su médico de atención primaria.
- Para problemas que no son emergencia, como gripe, tos, sarpullido, sinusitis o estrés.
- Cuando no pueda tomarse tiempo libre para ir al médico.
- Si no tiene quien le lleve.
- Si no sabe con certeza si necesita que le vean en persona.

La telesalud es un beneficio cubierto sin copago. No espere a sentirse mal. Prepárese. Obtenga más información hoy mismo sobre los servicios de telesalud disponibles. <LINK>



Razones para vacunarse contra el VPH

¿Qué es el VPH?

Según los CDC, el 85% de las personas sexualmente activas tienen probabilidades de contraer una infección por el VPH. A aproximadamente 13 millones de personas en Estados Unidos, en su mayoría adolescentes, les afecta el VPH. VPH son las siglas del Virus del Papiloma Humano y es una infección de transmisión sexual que se transmite por contacto de piel a piel. La mayoría de las infecciones desaparecen, pero los casos graves pueden causar ciertos tipos de cáncer, incluido el de cuello uterino.

Prevenir el cáncer es mejor que tratarlo.

Los CDC recomiendan que los preadolescentes de entre 11 y 12 años se vacunen contra el VPH. La vacuna es una serie de inyecciones que prevendrán el riesgo y la propagación del VPH. Los niños necesitan dos dosis si la primera se aplicó antes de cumplir los 15 años. Los adolescentes y adultos jóvenes que se vacunen entre los 15 y 26 años necesitan tres dosis de la vacuna contra el VPH. La vacuna no se recomienda a los adultos mayores de 26 años porque la mayoría de las personas de esa banda de edades ya podrían haber estado expuestas al virus.

Hable con el proveedor de atención primaria de su hijo o hija sobre los beneficios de la vacuna contra el VPH.

Si tiene preguntas sobre el VPH, comuníquese con el médico de atención primaria de su hijo o hija. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o hacer una cita, comuníquese con Servicios para los Afiliados llamando al 1-833-552-3876.

Regalos desde el corazón

No hace falta gastarse mucho dinero para demostrarle a alguien que le importa. De hecho, los regalos más cariñosos y significativos pueden ser cosas creadas por uno mismo. También es una forma eficaz de pasar tiempo con los niños ayudándoles a hacer regalos para la familia y los amigos. He aquí algunas ideas.

Comparta recuerdos. Si usted y un ser querido han hecho cosas divertidas juntos, anote algunos de sus mejores recuerdos o haga una cajita llena de recuerdos de esos momentos, como talones de boletos y fotos. Incluso puede adjuntar una nota a cada objeto que exprese cómo lo obtuvo o por qué lo guardó.

Haga calentadores de manos o almohadillas térmicas. Tome dos trozos de tela. Colóquelos uno encima del otro y córtelos juntos en una forma sencilla, como un círculo o un cuadrado. Puede hacerlos pequeños, para calentadores de manos, o grandes, para una almohadilla térmica que ayude con el dolor de espalda. Elija qué lado será el exterior de cada tela. Luego, dé vuelta a cada una de las telas para que el exterior quede ahora en el interior. Cosa las piezas a alrededor de un cuarto de pulgada del borde exterior. Deje una abertura de dos pulgadas. Vuelva a dar la vuelta a las telas de manera que el lado exterior quede hacia afuera. Con un embudo, rellene cada bolsa con arroz seco crudo y cosa la abertura para cerrarla. Para calentarlas, caliéntelas en el microondas durante un minuto aproximadamente.



Haga un frasco de la felicidad.

Elija un frasco. Puede ser un bonito frasco de conservas o cualquier otro frasco usado; simplemente lávelo para retirarle la etiqueta. Corte pequeñas tiras de papel y escriba notas de ánimo en cada una de ellas. Pueden ser cosas que le gusten de la persona a la que le regalará el frasco, buenos pensamientos o cualquier idea que crea que le gustaría a esa persona. Coloque las notas en el frasco y después decórela con una cinta.

Obsequie el regalo de la naturaleza.

Salga a pasear y busque piñas de pino. Puede decorar las piñas para hacer todo tipo de adornos o decoraciones de invierno usando pintura, brillantina y tela.

Regale su tiempo.

¿Tiene habilidad para organizar? ¿Para limpiar? ¿Para cocinar? ¿O a su ser querido le gustaría que le visitara y le leyera o le acompañara a dar un paseo? Haga un cupón y regáله algo para lo que tenga habilidades.

Diciembre es el Mes de los Juguetes y Regalos Seguros



¿Sabía que 217,000 niños van a la sala de emergencia anualmente por lesiones relacionadas con juguetes? Algunas de las lesiones más comunes relacionadas con los juguetes son los accidentes automotores, las caídas, los atragantamientos y las lesiones de ojos. Al comprar juguetes para niños, es importante tener en cuenta:

- Evite los juguetes que tengan puntas, picos o bordes afilados.
- Los juguetes deben poder resistir la fuerza sin romperse, aplastarse o separarse con facilidad.
- Evite los juguetes que tengan objetos pequeños que puedan provocar atragantamiento, sobre todo si los niños son pequeños.
- Déles un casco y equipo de seguridad de tamaño adecuado para que los usen con patinetas, bicicletas y patines de ruedas.
- Antes de usar los juguetes, lea todas sus etiquetas de advertencia, las precauciones de seguridad y las instrucciones.
- Busque juguetes que hayan pasado una inspección de seguridad.
- Los juguetes que han pasado la inspección de seguridad de la American Society for Testing and Materials Standard (ATSM) llevarán impreso en la caja un sello de la ATSM.

Para consultar las retiradas de mercado y advertencias de seguridad, visite www.recalls.gov o www.cpsc.gov.

Nutra su cuerpo, transforme su vida



Sus elecciones diarias de comida marcan una gran diferencia en su salud.

Una buena nutrición y la actividad física pueden ayudarle a mantener un peso saludable. Sin embargo, los beneficios de una buena nutrición van más allá del peso. Le protegen contra enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, la diabetes y el cáncer. Comer alimentos que contengan menos sal, azúcar y grasas saturadas y trans es esencial para una dieta saludable. La salud y el bienestar tienen que ver con cómo vivimos nuestras vidas y con la alegría y el grado de realización que experimentamos.

Llevar un estilo de vida saludable también puede reforzar la autoestima y la imagen de uno mismo o misma. Comer alimentos buenos para usted y mantener la actividad física pueden ayudarle a alcanzar y mantener un peso saludable y a mejorar cómo se siente. Podría darse cuenta de que moverse más y comer mejor le pueden ayudar a mantener el ritmo de su ajetreada vida y a estar presente para las personas que dependen de usted.

Un ejemplo de dieta saludable incluye verduras, frutas y pequeñas porciones de proteínas y cereales integrales. Estos alimentos proporcionan fibra y nutrientes importantes, como vitaminas y minerales. Cuando planifique las comidas para usted y tu familia, piense en incluir:

- **Una ensalada u otras verduras de distintos colores**, como espinacas; camotes; y pimientos rojos, verdes, naranjas o amarillos.
- **Leche y productos lácteos descremados o bajos en grasa** o productos no lácteos como leche de almendras o de arroz.
- **Frutas de distintos colores**, incluidas manzanas, plátanos y uvas.
- **Carne magra de res, puerco u otros alimentos de proteína**, como pollo, mariscos, huevos, tofu o frijoles.
- **Granos integrales** como arroz integral, avena, pan de trigo integral y harina de maíz integral.

¡Impulse su trayectoria de salud y bienestar con el programa WeightWatchers de Carolina Complete Health! Los afiliados elegibles pueden recibir 10 semanas de clases y talleres digitales y basados en Internet de WeightWatchers, y acceso a 14 semanas de herramientas en línea al año. Para obtener más información, visite www.carolinacompletehealth.com o llame a Servicios para los Afiliados al 1-833-552-3876.

Caliéntese el alma con el chili de WeightWatchers®

¿Tiene antojo de un gran plato de chili? Este chili de Weight Watchers ofrece todo el sabor reconfortante, sin nada de la culpa. Disfrute de este sabroso y fácil plato de entre semana, ¡que es perfecto para el invierno!

Tiempo total: 4 horas 15 minutos | **Preparación:** 15 minutos | **Cocción:** 4 horas | **Sirve:** 6

Calorías: 343 kcal | **Equipo:** Olla de cocción lenta (o Instant Pot)

*Se puede hacer en la estufa. Si prefiere usar la estufa en lugar de una olla de cocción lenta, simplemente coloque los ingredientes en una olla grande después de dorar la carne. Espere a que hiervan, después reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento hasta que todo esté bien caliente.

Ingredientes:

- 1 libra de carne molida magra dorada y con la grasa escurrida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de cebollas picadas
- 1 taza de apio finamente picado
- 3 dientes de ajo picados o prensados
- 2 tazas de tomates en cubos enlatados. Reservar el líquido.
- 2 tazas de salsa de tomate
- 12 onzas de frijoles rojos enlatados, enjuagados y escurridos
- 12 onzas de frijoles pintos enlatados, enjuagados y escurridos
- 3 hojas de laurel
- 3 pimientos inglesas (allspice) enteras
- 1 cucharada de chili en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de pimienta roja molida

Instrucciones:

1. Dore la carne molida en una sartén. Escurra la grasa y coloque la carne en la olla de cocción lenta.
2. En una sartén antiadherente mediana, caliente el aceite, agregue las cebollas, el apio y el ajo; cocine a fuego medio hasta que se ablanden, alrededor de 2 minutos. Transfiera a la olla de cocción lenta.
3. Coloque las verduras y los ingredientes restantes en la olla de cocción lenta; revuelva para combinar.
4. Cocine a nivel de fuego lento durante 4 horas.



La salud de la próstata



En Estados Unidos, el cáncer de próstata es el más frecuente entre los hombres. Cada año, aproximadamente 1 de cada 9 hombres descubrirá que tiene cáncer de próstata.

Su riesgo de padecer cáncer de próstata aumenta con la edad. Pero no sólo les ocurre a los hombres mayores. Los hombres negros tienen más probabilidades de padecer cáncer de próstata. Los hombres que tienen un hermano o un padre con cáncer de próstata también tienen más probabilidades de padecer esta enfermedad.

La prueba del PSA es una forma en que los médicos pueden detectar el cáncer de próstata y detectarlo en sus etapas iniciales. Si tiene 50 años o más, hable con su médico sobre hacerse la prueba. Y si es de raza negra o tiene un familiar cercano con cáncer de próstata, hágasela a los 45 años.

Elegir buenos alimentos puede reducir el riesgo de cáncer de próstata.

- 1** Elija carnes magras. Evite las carnes grasas como res, tocino y salchichas. Cuando pueda, elija carnes con grasa reducida, como pollo o pescado. También puede elegir hamburguesas vegetarianas.
- 2** Coma bastante brócoli. Elija verduras como brócoli, col, nabos y col rizada. Éstas tienen vitaminas C, E y K y pueden ayudar a frenar el cáncer.
- 3** Disfrute los Omega-3. Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 pueden reducir el riesgo de cáncer de próstata. Éstos incluyen el salmón, el atún, la caballa, la linaza, las semillas de chía y las verduras de hoja verde oscuro.

- 4** Por los tomates. Los tomates pueden ayudar a combatir el cáncer de próstata y otras formas de cáncer. Agregue rodajas de tomate a su sándwich o ensalada. También puede beber jugo de tomate cuando tenga sed o añadir salsa encima de sus comidas favoritas. Asimismo, puede comer pasta con salsa a base de tomate o un plato de sopa de tomate.
- 5** Tómese una taza de té verde. Las hojas que componen el té verde también pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer de próstata. Una taza de té verde también puede hacer otras cosas buenas, como reducir el estrés y la presión sanguínea y proteger contra las enfermedades cardíacas. Cuando tome té, asegúrese de mantener el azúcar al mínimo.

¡Programe su prueba de PSA en su próxima revisión anual de bienestar! ¿No tiene médico?

¡En Carolina Complete Health podemos ayudar! Inicie sesión en www.carolinacompletehealth.com y busque un proveedor usando el portal **Find a Provider (Buscar un proveedor)**. Puede buscar un médico en su área, ver las reclamaciones y actualizar su información. Para obtener más información, comuníquese con **Servicios para los Afiliados** al 1-833-552-3876 (TTY: 711) de lunes a viernes, de 7 a.m. a 6 p.m.

Adicción a los opiáceos: Cómo reconocer las señales.



Respire fácilmente,
viva mejor.

El consumo de opiáceos puede llevar a la adicción o, peor aún, a una sobredosis. Son drogas potentes. Aunque un médico puede recetarlos, esto, junto con el aumento de la tolerancia, puede llevar a la adicción. Los opiáceos interactúan con las células de los nervios que pueden reducir el dolor. Estos tipos de medicamentos no sólo alivian el dolor, sino que producen una sensación de euforia en las personas. Por ello, los proveedores intentan prevenir la adicción a los opiáceos. Han modificado sus prácticas de prescripción para reducir la duración y la potencia de la adicción.

¿Cuáles son las señales de la adicción?

Cualquiera puede ser víctima de la adicción a los opiáceos. Los síntomas varían de una persona a otra y en función de la sustancia o actividad. Tomar un opiáceo con regularidad puede ser un riesgo de adicción. Al principio, el fármaco genera un efecto placentero. Con el tiempo, las sensaciones placenteras van disminuyendo. La persona intenta lograr sentir esa sensación eufórica que sintió al principio. Eventualmente, consume con más frecuencia o en dosis más altas para recuperar esa sensación. A medida que el padecimiento progresa, la persona consume el opiáceo para evitar el síndrome de abstinencia. Estas son las primeras señales de adicción.

Otras señales incluyen:

- **No poder dejar de consumirlo.** Las personas pueden consumir una sustancia o realizar comportamientos adictivos dañinos incluso aunque quieran dejar de consumir. Es posible que hayan intentado dejar de consumir múltiples veces, pero no pueden. También pueden mentir a sus seres queridos o intentar ocultar su consumo.
- **Aumento de la tolerancia.** Con el paso del tiempo, pueden necesitar más cantidad de la sustancia o actividad para sentir los mismos efectos eufóricos que antes.
- **Abstinencia.** Cuando dejan de consumir, las personas con adicción pueden experimentar síntomas emocionales y físicos de abstinencia. Los síntomas físicos incluyen temblores, sudoración o vómitos. También pueden volverse ansiosas o irritables.
- **Enfoque intenso en la sustancia o actividad.** Las personas con adicción pueden sentir que la adicción se ha apoderado de sus vidas, ya que pasan más tiempo deseando, obteniendo y pensando en el tema de la adicción.
- **Falta de control.** Pueden sentir que han perdido todo el control sobre su consumo de sustancias o su actividad y a menudo se sienten impotentes. En ocasiones estas personas pueden sentirse culpables o deprimidas. Piensan en cómo ha afectado sus vidas.

¿Puedo prevenir desarrollar una adicción?

Hay medidas que las personas pueden tomar para reducir el riesgo de desarrollar una adicción, como:

- Evitar o limitar las sustancias con potencial adictivo.
- Conocer sus

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention; CDC), fumar mata a más de 480,000 personas en Estados Unidos al año; más que el sida, el abuso del alcohol, los accidentes de tráfico, los asesinatos y los suicidios juntos.

El fumar es la principal causa evitable de muerte en Estados Unidos. Muchos fumadores han intentado dejar de fumar, pero a menudo fracasan. De hecho, el 95% de los fumadores vuelven a fumar dentro de un año. Los estudios han demostrado que alrededor de un tercio de los fumadores morirá de esta enfermedad o padecerá otras enfermedades y tendrá una esperanza de vida corta.

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Hay muchas razones por las que debe dejar de fumar. Los cigarrillos contienen materiales tóxicos como arsénico, monóxido de carbono, plomo y formaldehído. Se sabe que estas sustancias químicas causan cáncer y otras enfermedades crónicas. Inhalar el humo del tabaco también puede dañar los pulmones, los vasos sanguíneos y el aparato reproductor.

A continuación, encontrará más razones por las que debería dejar de fumar:

- 1 Fumar aumenta el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas.
- 2 El humo de segunda mano puede perjudicar a sus seres queridos.
- 3 Fumar puede matar a su feto.
- 4 Fumar puede dañar sus sentidos.
- 5 Fumar causa problemas dentales, como enfermedad de las encías y pérdida de dientes.

Nunca es demasiado tarde para dejar de consumir tabaco. Si ya está listo o lista para dejar de consumir tabaco, en Carolina Complete Health podemos ayudarle con el programa para dejar de fumar [Quit for Life® Tobacco Cessation Program](#). Recibirá ayuda personalizada para dejar de fumar o de consumir otros productos de tabaco. También trabajará con un entrenador y elaborará un plan de acción para ayudarle a disfrutar un estilo de vida sin tabaco.

¡Llame hoy mismo! Para obtener más información, visite www.carolinacompletehealth.com para crear su cuenta Quit for Life®.

Deje que en Carolina Complete Health le brindemos transporte



¿Necesita que le lleven a su médico? ¡En Carolina Complete Health podemos ayudarle!

Acceder a la atención que necesita, cuando la necesita, es una parte importante de mantenerse saludable. ¡Y nosotros lo hacemos fácil! Su beneficio de Carolina Complete Health incluye traslados de ida y vuelta a citas para servicios cubiertos por Medicaid mediante ModivCare.

Sin importar dónde o cuándo sea la cita, el Transporte Médico no de Emergencia (Non-Emergency Medical Transportation; NEMT) de Modivcare le ayudará a llegar a sus destinos de atención. No hay límite en la cantidad de viajes durante el año entre citas médicas, centros de atención de la salud o farmacias.

Cómo obtener transporte que no es de emergencia:

Programe su viaje de ida y vuelta por lo menos 2 días hábiles, pero no más de 30 días, antes de la fecha de la cita. También puede programar viajes recurrentes de “suscripción” (por ejemplo, para diálisis) ¡con 3 meses de antelación! Para comunicarse con ModivCare, llame a los números siguientes:

- Reservaciones para afiliados: 855-397-3601
- Línea de transporte para proveedores: 855-397-3604
- Línea para transporte a centros de atención: 855-397-3606

Citas urgentes:

Si necesita programar un viaje urgente, ¡no se preocupe! Los viajes urgentes están disponibles con menos de 2 días de antelación. Ejemplos de éstos incluyen:

- Visitas por enfermedad
- Solicitudes para cuando le dan de alta del hospital
- Tratamiento de soporte de la vida

Un representante del servicio de atención al cliente le solicitará la información siguiente:

- ✓ Nombre completo, dirección actual y número telefónico del afiliado o afiliada.
- ✓ Número de identificación de Medicaid del afiliado o afiliada.
- ✓ Fecha de la cita.
- ✓ El nombre, la dirección y el número telefónico del lugar al que debe ir el afiliado o afiliada.
- ✓ El nombre, la dirección y el número telefónico del médico/proveedor que ve el afiliado o afiliada.
- ✓ La razón médica por la que el afiliado o afiliada necesita el transporte.
- ✓ El tipo de cita (por ejemplo: visita al médico/proveedor, prueba de laboratorio, cita de terapia).
- ✓ El tipo de asistencia o ayuda de movilidad que necesita el afiliado o afiliada.

Para obtener más información sobre su beneficio de transporte, visite nuestro sitio de Internet en carolinacompletehealth.com/transportation o llame a Servicios para los Afiliados al 833-552-3876.

¡Escriba!

En ocasiones, la temporada ajetreada o el cielo gris pueden hacernos sentir estrés o decaimiento. Escribir un diario es una actividad maravillosa para sentirse en control y documentar cualquier problema o preocupación con perspectiva. Puede hacerlo usando cualquier cuaderno, diario o papel. Llevar un diario no tiene que llevar mucho tiempo, sino que tan sólo diez minutos pueden ser eficaces. Es una forma maravillosa de aliviar el estrés y reflexionar sobre sus experiencias pasadas.

Use estas ideas para ayudarse a llevar un diario.

- **Haga una lista de 10 cosas por las que siente gratitud hoy.** Contar sus bendiciones puede aportarle gratitud y aprecio.
- **Describa el momento más feliz de su vida.** Escriba dónde estaba, qué hacía y quién estaba allí. Escriba tantos detalles como pueda recordar.
- **¿Cómo va su día o su semana hasta ahora?** Escriba cualquier cosa buena y mala que le haya pasado, cómo se siente al respecto y si aprendió algo nuevo.
- **Dedique un momento a la autorreflexión.** ¿En qué se distingue de la persona que era hace cinco años? La autorreflexión puede mejorar la toma de decisiones y las relaciones con sus amigos y seres queridos. También le ayuda a lidiar con retos personales y brinda claridad ante ciertas situaciones.
- **Escriba una carta a su yo adolescente.** Escribirse una carta a sí mismo o misma puede ayudarle a comprender y sanar acontecimientos que haya podido vivir en el pasado.
- **¿Cuáles son sus objetivos para la semana, el mes o el año?** Haga una lista y documente sus metas y objetivos para un periodo de tiempo específico. Pregúntese ¿coinciden éstos con las metas de lo que quiere hacer con su vida?
- **¿Qué hay en su lista de cosas que quiere hacer antes de morir?** Una lista de cosas que quiere hacer antes de morir puede motivarle a vivir nuevas aventuras y darle un sentido de propósito. Haga una lista de las cosas que quiere hacer en los próximos cinco años.
- **¿Qué le hace una persona única?** ¿Qué le distingue de los demás? Enumere las características que le diferencian de los demás.
- **¿Cómo confía en sí mismo o misma para tomar grandes decisiones?** Analice cómo toma decisiones. Esto le ayudará a lidiar con decisiones complejas considerando escenarios “qué pasaría si” e incertidumbres.
- **¿Qué lecciones importantes ha aprendido en su vida?** Documentar las lecciones que ha aprendido a lo largo de su vida puede ayudarle a evitar cometer los mismos errores y a mejorar su eficacia.

Estas son ideas de cosas sobre las que puede escribir y pensar para el nuevo año. Puede ser que sienta que escribir es difícil o que no sabe por dónde empezar. Cuanto más escriba, más ideas se le ocurrirán. Simplemente recuerde que es importante dedicar tiempo a reflexionar sobre su vida y lo que es importante para usted.



Razones para vacunarse contra el VPH

<https://www.cdc.gov/hpv/parents/vaccine/six-reasons.html>

<https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/21613-hpv-vaccine>

<https://www.cdc.gov/vaccines/vpd/hpv/public/index.html>

Diciembre es el Mes de los Juguetes y Regalos Seguros

<https://www.apha.org/Events-and-Meetings/APHA-Calendar/2021/2021-Safe-Toys-and-Gifts-Month>

<https://www.bouldermedicalcenter.com/december-is-safe-toys-and-gifts-month>

<https://www.theemergencycenter.com/safe-toys-and-gifts-month/>

Nutra su cuerpo, transforme su vida

<https://www.tuftsmedicarepreferred.org/healthy-living/importance-good-nutrition>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/keep-active-eat-healthy-feel-great>

La salud de la próstata

<https://www.envolvehealth.com/news/easy-eating-changes-to-help-prevent-prostate-cancer-in-honor-of-.html>

<https://www.cancer.org/cancer/types/prostate-cancer/causes-risks-prevention/risk-factors.html>

<https://us.movember.com/mens-health/prostate-cancer>

Respire fácilmente, viva mejor

https://tobaccofree.org/quit-smoking-for-better-health-the-top-10-reasons-to-quit/?psafe_param=1&gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI5sPzz4XAhwMVx2FHAR3bWA1bEAAYAiAAEgLTzvD_BwE

Adicción a los opiáceos: Cómo reconocer las señales.

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24257-opioid-use-disorder-oud>

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/6407-addiction>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/opioid-use-disorder>