

# Viva Bien, Trabaje Bien

Diciembre de 2021

Proporcionado por HealthCheck360

## Cómo celebrar las fiestas de manera segura durante la pandemia de COVID-19

Las tradiciones navideñas son importantes para muchas familias, y estamos a punto de entrar a la segunda temporada navideña durante la pandemia. Recientemente, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) publicaron [pautas](#) para celebrar de manera segura la temporada navideña de este año. El consejo principal de los CDC es que los estadounidenses elegibles reciban la vacuna contra la COVID-19 antes de reunirse y viajar para las fiestas.

**Más de tres cuartos de los estadounidenses elegibles han recibido al menos una dosis de una vacuna contra la COVID-19,**

según los datos de los CDC.



### La vacunación es clave

Debido a que muchas generaciones tienden a reunirse para las fiestas navideñas, la mejor manera de minimizar la exposición a la COVID-19 y mantener a sus familiares y amigos seguros es vacunarse (si es elegible). Al vacunarse, puede ayudar a proteger mejor a aquellos que aún no son elegibles para la vacunación, como los niños pequeños.

Además, los CDC compartieron las siguientes recomendaciones para la próxima temporada de fiestas:

- **Seleccione un lugar seguro.** Celebre al aire libre si puede. Celebrar al aire libre es más seguro que hacerlo en interiores. Además, siempre que sea posible, debe evitar los espacios con mucha gente y con poca ventilación.

- **Considere usar mascarillas.** Use una mascarilla que se ajuste bien sobre su boca y nariz cuando se encuentre en interiores si no está completamente vacunado. Recuerde no colocar una mascarilla a niños menores de 2 años. Al igual que el año pasado, debería considerar el uso de mascarillas si pasará las fiestas con personas que no viven en su hogar o en un área con alta transmisión de COVID-19.
- **Hágase la prueba según sea necesario.** Asegúrese de realizarse la prueba si tiene síntomas de COVID-19 o si está en contacto cercano con alguien que tenga COVID-19.
- **Viaje con precaución.** Retrase los viajes de vacaciones, como los vuelos, a menos que esté completamente vacunado. Si no está completamente vacunado o viaja con niños que aún no son elegibles para la vacuna contra el COVID-19, elija otros métodos de viaje, como conducir.

Supongamos que se reúne con un grupo de personas de varios hogares y, posiblemente, de diferentes partes del país. En ese caso, podría considerar precauciones adicionales, como evitar espacios interiores llenos de gente antes de viajar, o realizar una prueba de COVID-19 antes de reunirse.

Al trabajar juntos, los estadounidenses pueden disfrutar de vacaciones más seguras, viajar de manera inteligente y proteger su salud, así como la salud de sus familiares y amigos.



## Estofado de carne en olla de cocción lenta

Rinde: 5 porciones

### Ingredientes

- 2 libras de carne de res (cortada en cubos de 1 pulgada)
- ¼ taza de harina
- Sal y pimienta negra a gusto
- 2 tazas de agua
- 2 cdtas. de caldo de carne (o 2 cubos)
- 1 diente de ajo (finamente picado)
- 3 zanahorias (en rodajas)
- 3 papas (en cubos)
- 1 cebolla (picada)
- 1 tallo de apio (en rodajas)
- Hierbas adicionales opcionales (p. ej., hoja de laurel, albahaca u orégano)

### Preparación

- 1) Coloque la carne en una olla eléctrica de cocción lenta.
- 2) Mezcle la harina, la sal y la pimienta negra en un recipiente mediano y viértalas sobre la carne. Revuelva para cubrir.
- 3) Agregue los demás ingredientes y revuelva para integrarlos. Agregue las hierbas que desee.
- 4) Tape y cocine a fuego lento durante 8 a 10 horas, o a fuego alto durante 4 a 6 horas.
- 5) Revuelva bien el guiso antes de servir.

### Información nutricional (cantidades por porción)

Calorías totales	282
Grasas totales	5 g
Proteínas	30 g
Sodio	216 mg
Carbohidratos	29 g
Fibra alimentaria	4 g
Grasas saturadas	2 g
Azúcar total	4 g

Fuente: MyPlate

## Reduzca el estrés de las fiestas

Las fiestas pueden ser una fuente importante de estrés para muchos estadounidenses. Los factores de estrés más importantes durante la época de las fiestas incluyen mantenerse dentro de un presupuesto, manejar múltiples compromisos y encontrar el regalo perfecto. Y si la transmisión de la COVID-19 es alta en su comunidad, es posible que también se sienta preocupado por su salud y la de sus seres queridos. Considere los siguientes mecanismos de abordaje para ayudar a reducir el estrés de las fiestas:

- **Organícese.** Finalice sus planes, incluidos días de compras, reuniones, fotos familiares y días de cocina, y póngalos en el calendario. Si aún no lo ha hecho, comience a preparar listas de deseos y listas de compras.
- **Mantenga hábitos saludables.** Intente hacer algo activo todos los días, tenga refrigerios saludables a mano, limite el consumo de alcohol y duerma al menos siete horas cada noche. Recuerde tomarse tiempo para usted también.
- **No diga "sí" a todo.** Elija un puñado de actividades o eventos significativos y omita el resto. Es importante no esforzarse demasiado ni comprometerse a asistir a reuniones con las que no se sienta cómodo en medio de la pandemia.
- **Respete un presupuesto.** Si está estresado por cómo lo afectarán sus gastos de las fiestas una vez estas terminen, usted no está solo. Recuerde, la emoción de un regalo es mucho más importante que el costo. Establezca un presupuesto realista y no lo exceda.

No permita que el estrés le impida disfrutar la época de las fiestas.

## Estrés económico durante las fiestas

Según el último Informe de Gastos del Consumidor de Affirm, aquí están las principales preocupaciones de los estadounidenses sobre los gastos durante las fiestas de este año:



Mantenerse dentro del presupuesto (41 %)



Incurrir en deuda a largo plazo (31 %)



Pago de costos de envío (28 %)



Cargos por retraso u ocultos (26 %)

## Mantenga la seguridad al decorar la sala

Aunque las luces decorativas son geniales para preparar la casa para las fiestas, también pueden presentar riesgos de seguridad si no se colocan o mantienen de manera correcta. Siga estos consejos para mantenerse seguro mientras decora para las fiestas:

- Seleccione las luces que han sido probadas de manera independiente por una organización de seguridad y cumplimiento. Los productos probados generalmente tendrán una etiqueta.
- Inspeccione todas las luces antes de usarlas y deseche las que tengan cables o enchufes dañados. Además, asegúrese de que las luces estén desenchufadas antes de reemplazar cualquier bombilla.
- Utilice una escalera de materiales no conductores cuando cuelgue las luces al aire libre a fin de reducir el riesgo de electrocución.
- Verifique que las luces hayan sido diseñadas para uso en interiores o en exteriores. Las luces de interiores pueden causar electrocución o incendio si se usan en exteriores.

La decoración puede hacerle sentir el espíritu navideño, pero recuerde poner la seguridad primero cuando esté creando un paraíso invernal.