



# Conciencia ecológica

## Healthy Horizon

Boletín informativo para empleados.  
Primavera de 2009.

**M**uchas personas se sienten frustradas por lo poco que pueden hacer individualmente para modificar esta economía tan problemática. Por otra parte, la "conciencia ecológica", es decir, adaptar los hábitos del estilo de vida para proteger y conservar nuestros recursos naturales, es un proyecto en el que todos pueden cumplir una función importante y proactiva.

Estos son algunas medidas sencillas que puede implementar de inmediato:

**USE SOLAMENTE AGUA FRÍA EN SU LAVADORA.** La mayoría de la ropa se limpia perfectamente con agua fría y cerrar el agua caliente puede ahorrar el 90% de la energía que se usa por lavado.

**DESACTIVE EL CALOR EN EL LAVAPLATOS.** Permita que los platos se sequen a temperatura ambiente.

**USE UNA CORTINA PARA LA DUCHA CONFECCIONADA CON FIBRAS NATURALES, COMO ALGODÓN.** Los materiales naturales, como el algodón, son mucho más ecológicos que los sintéticos, como el plástico.

**MANTENGA LA TEMPERATURA DEL REFRIGERADOR EN 37° Y LA DEL FREEZER EN 3°.** No es necesario que las temperaturas sean más bajas. Si sus electrodomésticos tienen selectores en lugar de termostatos, coloque termómetros climáticos económicos en cada uno para controlar y adaptar la temperatura.

**EVITE DESPERDICIAAR AGUA.** Tarde menos en ducharse e instale cabezales de ducha de bajo caudal.

## Usted puede marcar una diferencia hoy

### **INTENTE EVITAR EL ENVÍO DE PAQUETES "EXPRESS".**

Las encomiendas que se envían por vía aérea implican más energía que aquellas que se envían por vía terrestre.

### **CAMINE EN LUGAR DE USAR UN MEDIO DE TRANSPORTE.**

Si su destino es bastante cerca, apoye sus pies en el pavimento y no en los pedales del automóvil. También puede usar la bicicleta.

### **INSTALE LUCES QUE FUNCIONEN CON ENERGÍA SOLAR.**

Reduzca los gastos de energía y aumente la seguridad nocturna en su casa.

### **USE LAS NUEVAS BOMBILLAS DE LUZ FLUORESCENTE COMPACTA.**

Reemplace las bombillas que se quemen por otras de luz incandescente.

### **NO OLVIDE USAR Y VOLVER A USAR.**

Deseche menos y recicle más. Use el centro de reciclado de su comunidad para desechar correctamente teléfonos celulares, computadoras, televisores y demás artefactos que ya no utilice; piense en la posibilidad de donar ropa y otros elementos a organizaciones que ayudan a los más necesitados; visite las ventas de garaje para buscar objetos de segunda mano en buen estado que pueda usar.

El EAP está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para brindar asistencia a usted y su familiares con recursos informativos, asesoramiento confidencial, derivaciones y otros servicios.

## Pregunte a su consejero de EAP

*Debido a que las finanzas están tan ajustadas, decidí dejar los lujos, como la manicuría. Le pedí a mi marido que abandone las sesiones de masajes, pero me dice que es una "necesidad" y no un "lujo". Esa actitud me enoja porque siento que no está dispuesto a realizar un sacrificio. ¿Qué opina?*

Todos tenemos ideas diferentes sobre lo que son necesidades en contraposición a los lujos. Parece que los masajes tienen un lugar importante en la rutina de su marido. Muchos descubren que los masajes alivian el estrés; por lo tanto, puede ser una manera de "relajar" las ansiedades durante estos momentos tan complicados. Conversen sobre la importancia que tienen las sesiones de masajes para él a fin de comprender mejor sus sentimientos. Luego, hablen sobre algunas limitaciones de mutuo acuerdo que ayudarán a reducir el estrés que genera el presupuesto y... el que genera la pareja.

## La ayuda está a sólo una llamada

Recuerde, su Programa de Asistencia para Empleados (EAP) siempre está disponible para usted o sus familiares que reúnan los requisitos por cualquier tipo de preocupación personal, familiar o laboral. Estamos disponibles para hablar confidencialmente durante las 24 horas, los 7 días de la semana.

## El EAP: preparado con información al momento

Para ayudarle a sobrellevar esta época con una economía tan complicada y confusa, se ofrecerán seminarios web especiales una vez por semana. Queremos ser receptivos a sus necesidades y proporcionarle información actualizada que sea práctica e informativa.

Esté atento a los anuncios por correo electrónico o visite el sitio web del EAP para conocer más sobre todo lo que está disponible para la semana. Los seminarios web que están actualmente programados son:

- Comprender sus derechos como consumidor
- Cómo ayudar a una persona cercana a sobrellevar la pérdida de su trabajo
- Comprender el funcionamiento del crédito y la vivienda
- Qué se debe informar a los niños sobre la economía en dificultades

## Seminarios web para esta primavera

Verifique el calendario de EAP o visite el sitio web para obtener más información. Los temas para el trimestre de la primavera son:

- ABRIL** - Vivir de manera ecológica es fácil
- MAYO** - El pensamiento positivo logra los mejores beneficios
- JUNIO** - Límites saludables en los vínculos por Internet

Todos los seminarios web se ofrecen sin cargo. No se los pierda. Conéctese e inscríbese hoy mismo.