

Regreso a casa
Regreso a mí
.....





¡Hola, en SURA pensamos en tu Bienestar!

Por eso queremos acompañarte en este momento en casa. **Creamos este espacio para que te reconectes por medio de la escritura y puedas encontrar un nuevo significado de esta experiencia**, que como sociedad hoy vivimos.

Estas páginas son para que las llenes de creatividad, para que juntos evoquemos la tranquilidad, la felicidad y **el empoderamiento del momento presente**.



Este espacio es para ti

¡Es momento de ser feliz, empieza a llenar estas hojas y saca este espacio para ti, para crear y llenar cada una de ellas cuando te quieras conectar, **disfrútalo tanto como lo disfrutamos nosotros haciendo este material para ti!**

¡Ojo! Este punto no te lo puedes saltar:

Vamos a imaginar que tienes un tarrito de vidrio, en él, vas a depositar toda la energía negativa y los pensamientos no tan lindos que has recogido hasta ahora y lo vas a tapar, envíalo al universo y recárgate de toda la energía positiva que tienes en tu interior.

Mi agenda diaria

Estamos seguros de que estos días en casa van a ser muy positivos, vamos a poder trabajar en uno de nuestros lugares favoritos, vamos a pasar tiempo de calidad con nuestra familia, vamos a descansar y a recargarnos de muchísima energía, y lo más importante vamos a tener tiempo para disfrutar de la persona más importante del mundo, **¡TÚ MISMO!**

Este espacio te va a servir para:



Conectarte con **tu interior**

Explorar tu creatividad



Meditar

Ser **muy feliz**



Tener **nuevas ideas** de compartir en familia

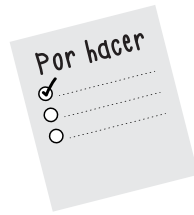
Agradecer





Volver a **ser niño**

Conversar



Planear

Proyectarte



Aprender



Tomar mejores **decisiones**



Construir con tus seres queridos

¡Pensamos en tu bienestar!

Por eso tenemos experiencias para cuidarte entendiéndote como un ser integral:

¿Cómo quieres planear tus días?

¡ORGANICEMOS JUNTOS TU NUEVA RUTINA!



Me despierto a las : _____

(tienes un nuevo día para hacer cosas increíbles).



Hago ejercicio a las : _____

(mantente activo, baila, trota, salta la cuerda, activa tu cuerpo).



Me baño y desayuno a las: _____

(estamos listos para una nueva aventura en casa)



Empiezo a trabajar _____

(ponte objetivos todos los días, es momento de inspirarnos y dar lo mejor de nosotros).



Hora del almuerzo: _____

(comida en familia, calientita y recién hecha)



Vuelvo al trabajo: _____

(todavía tienes una horita más para crear con tu mente brillante).



Saco tiempo para mí: _____

(¿Qué quieres hacer hoy que te haga muy feliz?: puedes meditar, leer, darte una ducha, comer algo que te encante, jugar, aprender algo nuevo, revisar tus cuentas, realizar un presupuesto y priorizar tus compras. Escoge lo que más te haga feliz!)



Comida: _____

(¿Qué receta deliciosa vas a hacer hoy? aprovecha para comer con las personas que amas).



Hora de estar en familia: _____

(¿Cuál será el mejor plan para hoy? Películas, series, juegos de mesa, leer, piensa en un propósito común).



¡A dormir!: _____

Escoge el horario que más te guste y agrégale tus actividades favoritas

Para hacer de tus días, aún más divertidos, creamos una lista de recomendados que te van a encantar:

Películas y series de Netflix para ver en familia

Yo antes de ti
(película)

☆☆☆☆☆

**Comer,
rezar y
amar**
(película)

☆☆☆☆☆

**Amigos por
siempre**
(película)

☆☆☆☆☆

**Como la vida
misma**
(película)

☆☆☆☆☆

**La gran
apuesta**
(película)

☆☆☆☆☆

**Anne with
an A**
(Serie)

☆☆☆☆☆

**La
Proposición**
(película)

☆☆☆☆☆

**En
búsqueda
de la
felicidad**
(película)

☆☆☆☆☆

**El lobo de
Wall
Street**
(película)

☆☆☆☆☆

**El niño que
domo el
viento**
(película)

☆☆☆☆☆

**Good
Witch**
(Serie)

☆☆☆☆☆

Velvet (Serie)

☆☆☆☆☆

Flash (Serie)

☆☆☆☆☆

Suits (Serie)

☆☆☆☆☆



Cuando veas cada película o serie,
califícala llenando las estrellas



Recetas Creativas

Recuerda que si cocinas en casa ahorrarás dinero, podrás optimizar los ingredientes y crear recetas deliciosas. Cuida los alimentos, evita que se dañen, has una lista de lo que tienes disponible y solo compra cosas necesarias.

Desayunos

Muffins de huevo, queso y espinaca



- En un sartén con mantequilla, cocinar la espinaca con un poco de sal durante 1 minuto.
- Batir 2 huevos con 1 pizca de polvo de hornear, queso mozzarella (30 gr), la espinaca, sal y pimienta al gusto
- Llevar el batido a moldes de muffins (previamente engrasado) y hornear a 170 grados C durante 5 minutos.

Pancakes Saludables



- 2 cucharadas de Avena (20 gr)
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de leche
- 1 cucharadita de canela
- Gotas de esencia de vainilla
- 1 pizca de polvo para hornear

Licuar todos los ingredientes y hacer la mezcla en la wafflera o sartén antiadherente

Almuerzos

.....

Tortitas de hamburguesas rellenas de queso, tocineta y cebolla caramelizada



- 600 g de tierna carne picada de ternera
- 1/2 cebolla tierna picada (poner la cebolla en el sartén a fuego lento con una cucharada de azúcar hasta tener textura caramelizada)
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 lonchas de queso cheddar cortada en tiritas
- 2 tocinetas cocidas finamente picadas
- Sal y pimienta
- 1 huevo

Mezclar todos los ingredientes homogéneamente y hacer las tortitas según el tamaño deseado

.....

Crema de maíz



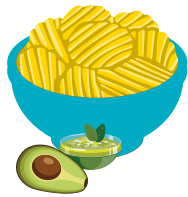
- $\frac{3}{4}$ de taza de maicitos
- $\frac{1}{4}$ de zucchini amarillo $\frac{1}{4}$ de cebolla
- 1 ajo
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- 1 taza de leche

Sofreír el ajo y la cebolla, agregar el zucchini y el maíz, revolver a fuego medio y agregar el agua, cocinar por 5 minutos y licuar con la leche.

Comidas

.....

Guac & Chips



- Partir una libra de papas en chips
- Agregarles 2 cucharadas de aceite y distribuirlo por todas las papas
- Sal al gusto homogéneamente en las papas
- Precalentar el horno a 220 grados centígrados
- Coloca las patatas sobre una bandeja para horno con papel para hornear y hornea unos 40 minutos o hasta que se doren.
- Para el guacamole mezcla en un bowl 1 aguacate, ½ cebolla finamente picada, cilantro a tu gusto finamente picado, 2 limones, unas goticas de vinagre y sal al gusto

.....

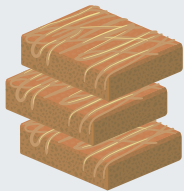
Arepa y Hummus



- Pon la arepa a tostar en el horno o en la parrilla hasta que quede crocante
- Para preparar el hummus
- Cocina una taza de garbanzos hasta que esté en su punto
- Cuando estén en temperatura normal llévalos al picatodo con 1 ajo, 2 cucharadas de aceite y el zumo de un limón y 1 chorrito de agua
- Procesa la mezcla hasta que esté homogénea (textura para esparcir)

Postres

Blondie de Banano



- 2 bananos grandes
- 1/3 taza de crema de maní
- 2 cucharadas de miel
- 2 huevos enteros
- 1 cucharada de aceite
- 1 pizca de canela
- 3/4 taza de avena
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Mezcla todos los ingredientes homogéneamente, llevarlos en una refractaria al horno por 30 minutos a 180 grados C

Galletas de Avena y chips de chocolate



- 1 taza y media de hojuelas de avena
- 1 taza de harina
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 2 huevos
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 taza de chips de chocolate

Mezclar todos los ingredientes hasta que la textura sea homogénea, hacer las galletas con las manos y llevarlas al horno en una bandeja previamente engrasada por 12 minutos a 180 grados C

Libros que no puedes dejar de leer



<https://bit.ly/3bB3sdH>



<https://bit.ly/2wDRIZc>



<https://bit.ly/3dJkMIH>



<https://bit.ly/2yiJXbv>



<https://bit.ly/2vW9Dd1>



<https://bit.ly/2JAYA17>

Libros gratis en cuarentena





Podcast

Hablemos sobre bienestar financiero Podcast SURA

<https://open.spotify.com/episode/4AT8G4MDwHzlDID5QDtmDI?si=w1dsHiPIQYSnwErX5yXXKQ>

Curioseando con Laura Podcast Que buena Salud

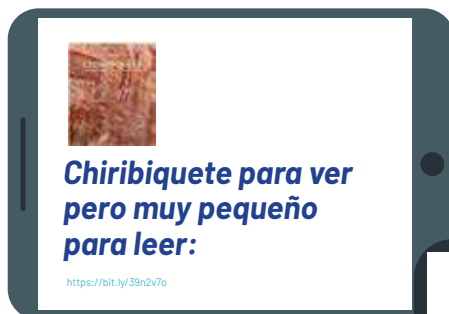
<https://open.spotify.com/show/01WHv6e8ubVt8PqUFfoMSJ?si=YHiaZllmTASesOSimpnxkg>

SaludMental Podcast Francisco Roque

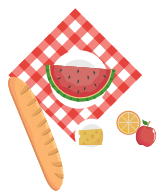
<https://open.spotify.com/show/5V4xLB5cpNpE5SnUpZdeBK>



Planes que hemos diseñado pensando en ti



Súper planes en familia



Picnic en casa:

Hagamos unos sándwiches, ensaladas o lo que más nos guste y extendamos nuestra manta favorita en la sala, un espacio para sentarnos juntos, comer delicioso y conversar.



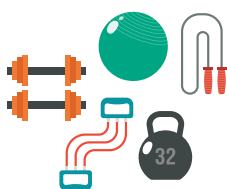
Karaoke:

pongamos esas canciones que nos encantan y que nos ponen muy felices, (pero sin molestar mucho a los vecinos).



Cocina:

tus recetas favoritas, ¡ya te dimos algunas ideas muy ricas!



Ejercicio en familia:

podemos encontrar muchas opciones online, pueden buscar en YouTube como Yoga, clases de rumba, rutinas de abs y cardio. En SURA también tenemos algunas, conócelas en nuestras redes sociales.



Diseña tu presupuesto

(Suma los ingresos propios o los que tienen disponibles en tu familia, prioriza las compras necesarias, define a que puedes renunciar, ten en cuenta las deudas y en caso de que sea necesario valida cuáles se pueden negociar)



Mi dinero y yo (app)

<https://apple.co/2UIEmTg>

Si construiste un presupuesto para el año evalúa si los gastos que consideraste como salidas a comer, entretenimiento etc. se van a cumplir durante la contingencia, en caso de que no se dé, evalúa alternativas para destinar estos recursos como ayudar a otros, comprar libros virtuales, cursos, etc.

Antes de realizar cualquier compra compara precios y define si realmente necesitas o usarás los productos o servicios que vas a comprar.

El mejor plan: *Compartir tiempo contigo mismo*

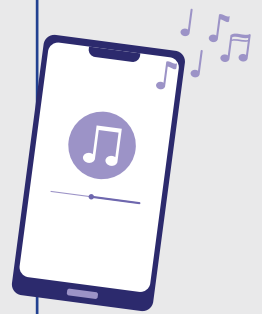
1

Lee ese libro que dejaste olvidado hace un tiempo.



2

Haz un playlist con tus canciones favoritas.



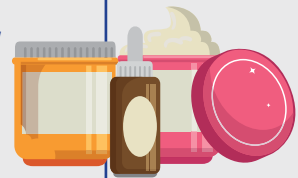
3

Atrévete a meditar o hacer una clase de Yoga. (Hay muchísima opciones en YouTube).



4

Hora de dedicarnos tiempo y hacer un ritual de belleza, puedes buscar mascarillas caseras para la cara, para el pelo, buscar tutoriales para maquillarte.



5

Tomar fotos creativas con lo que tengas en casa.



6

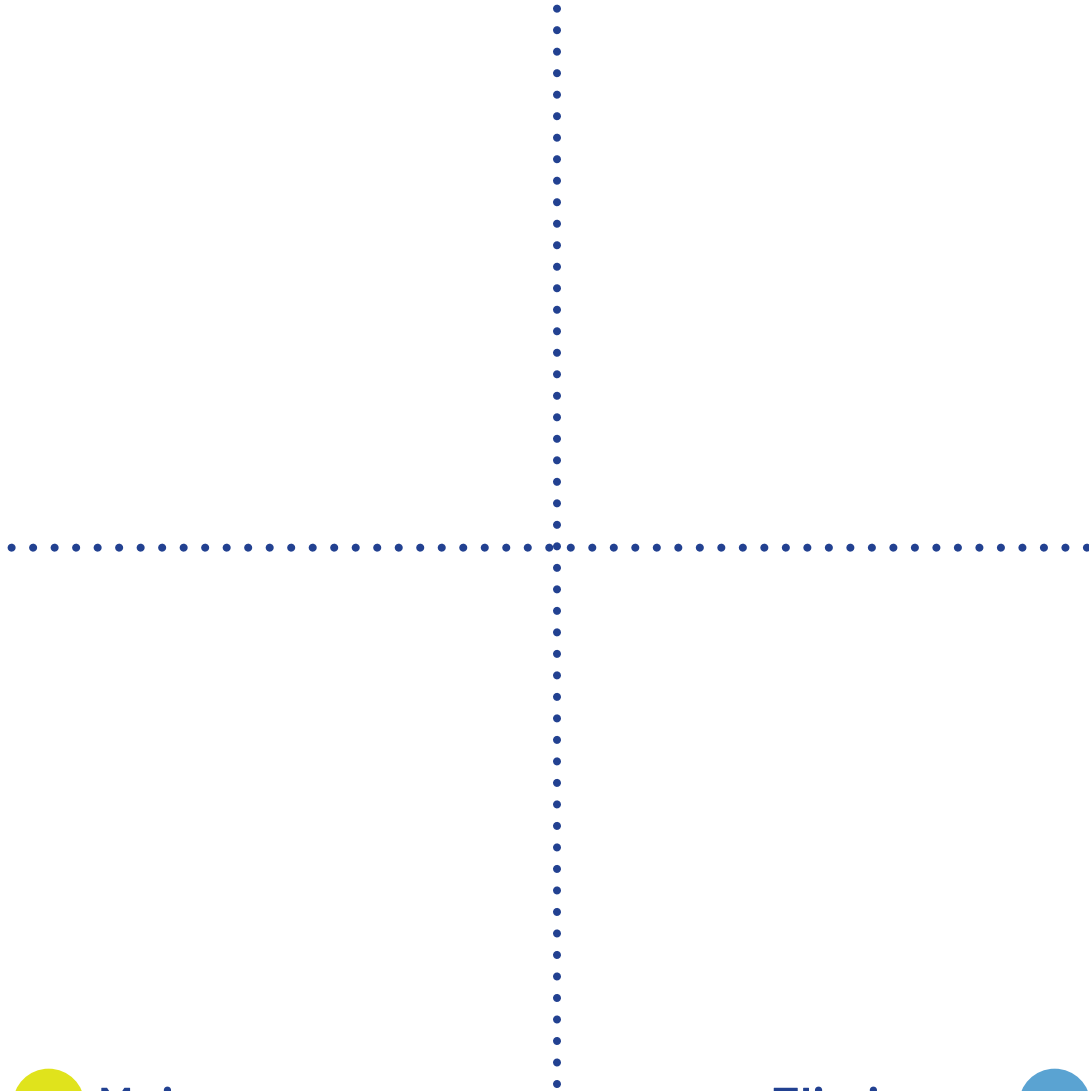
¡Hora de arreglar el closet! miremos qué ropa nos gusta y cuál ya está lista para estar en la vida de otra persona. Mira los videos que tenemos en SURA e inspírate para dejar todo en orden.



Reflexiona sobre las necesidades y gustos que tienes y como a raíz de esta situación quizás algunas de ellas han cambiado. Explora actividades y formas que también puedas elegir, modificar o incorporar.

 **Mantener**

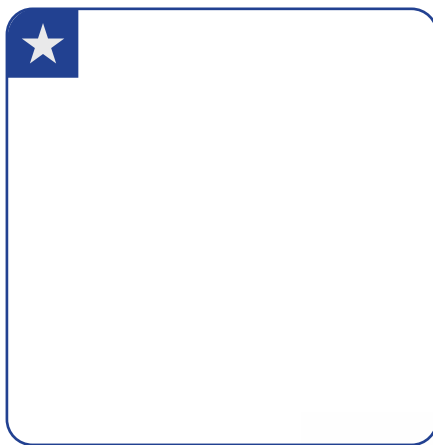
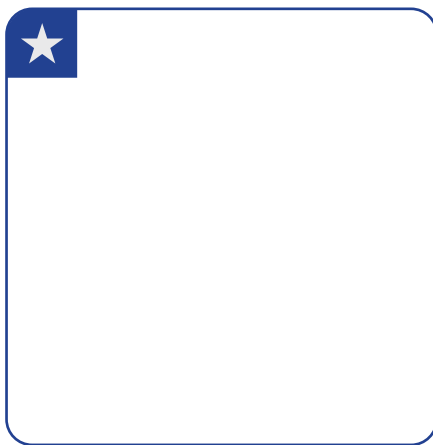
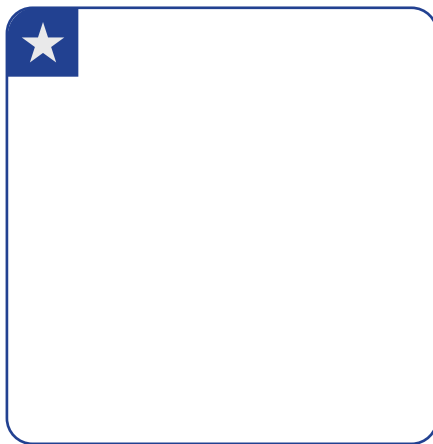
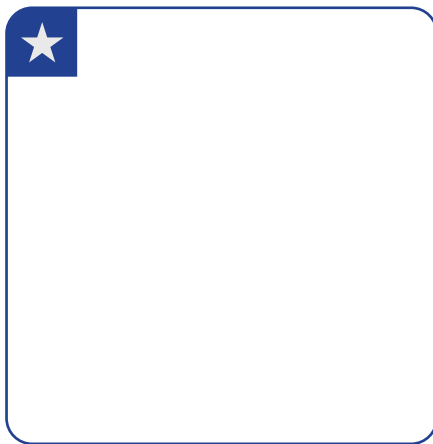
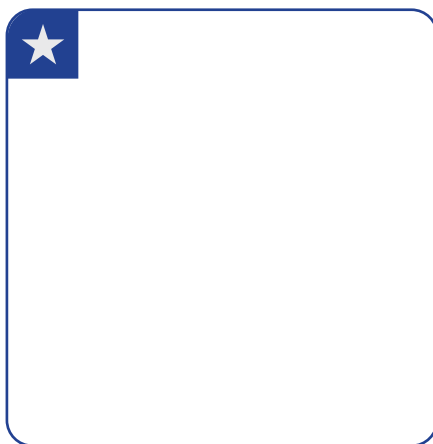
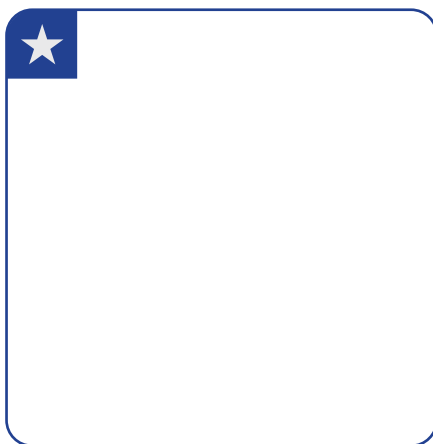
Incorporar 



 **Mejorar**

Eliminar 

¿Qué otro plan te gustaría realizar?



¡Vamos a poner una intención y a proyectarla!

¿Cómo quieres vivir este momento presente?

¿Qué cambiarás en el futuro, qué hallazgos positivos has hecho en ti y tu familia en estos momentos difíciles?



¿A qué te comprometes contigo mismo para hacer de estos días en casa un lugar muy feliz?

Visualiza tu mejor versión y siéntete orgulloso de la persona que eres. La felicidad no viene con clave secreta, ni con mensajito escondido, ni con una fórmula infalible. La felicidad es un estado y adivina ¿de quién depende ser feliz? **¡DE TI!**

iTips para cultivar tu paz interior!

Guía para la inteligencia emocional

1 Sacar un espacio para meditar todos los días, encontrar el tipo de meditación que más te guste (Yoga, mindfulness, mandalas etc.).

2 Sacar lo positivo de cada situación, todo lo que nos pasa viene a nosotros para aprender algo nuevo, encontrar ese para qué.

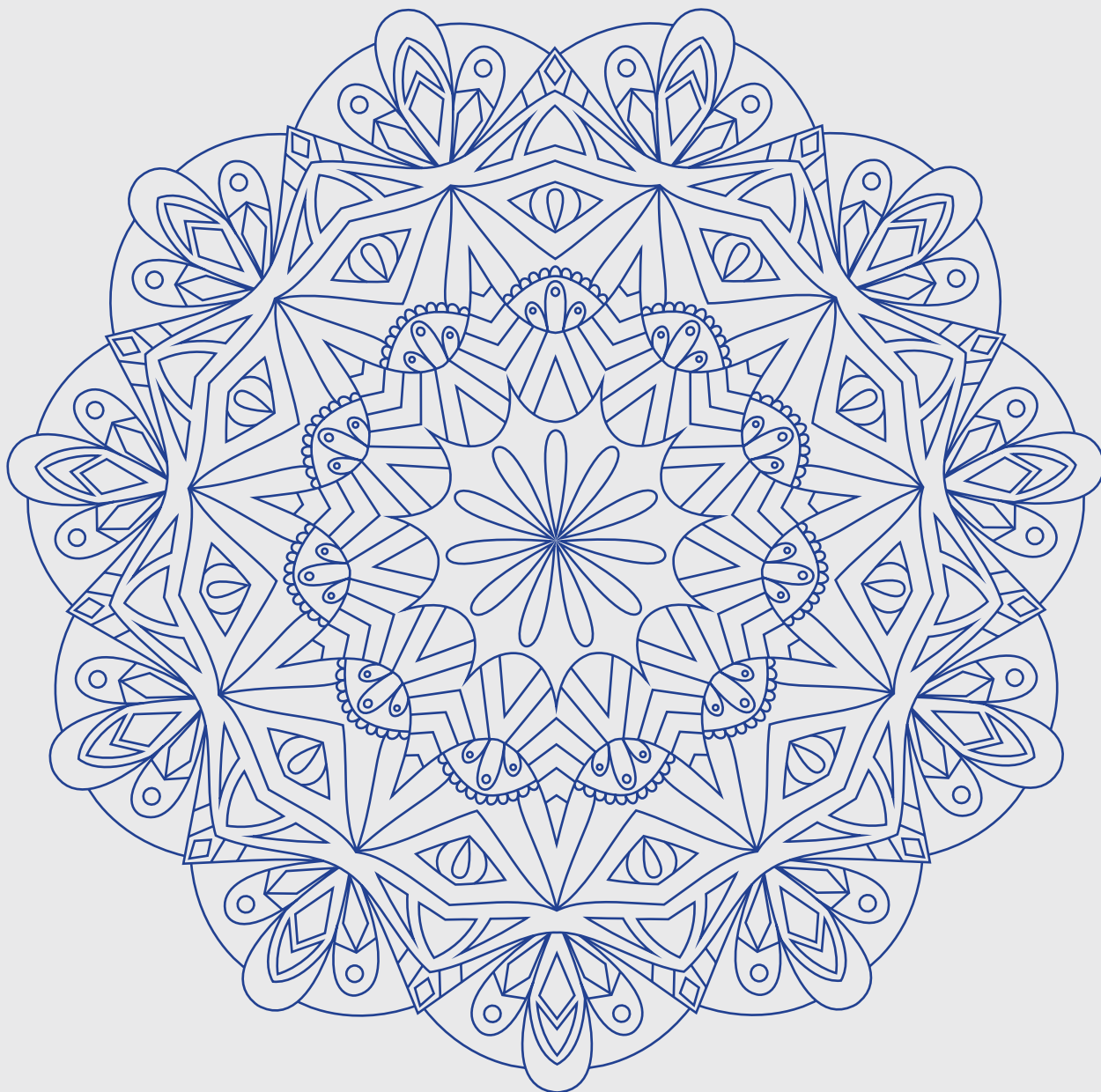
3 Sacar al menos un día a la semana para practicar tus hobbies, es importante que hagas lo que te gusta y cultives tu bienestar.

4 Pensar positivo, hablar positivo y actuar positivo, las palabras tienen un poder enorme en todo lo que hacemos a diario.

5 Ayudar a alguien, quizá es de las mejores sensaciones que podemos experimentar los seres humanos.

6 Alimentarse bien, como nos alimentamos y nos cuidamos se ve reflejado en nuestra mente y en nuestro cuerpo.

¡Te compartimos un **mandala** por si quieres pintar!



¿Sabías que un Mandala es un símbolo sagrado de unión e integración? Es la representación del alma, una forma de meditar que nos conecta con nosotros mismos y con nuestra esencia

Utiliza los colores que más te gusten, lo más importante es que dejes volar tu imaginación.

¡Frases bonitas!

.....

Te compartimos el top cinco de nuestras frases favoritas:



“La verdad no se encuentra en el exterior. Ningún maestro, ningún escrito te lo puede dar. Está dentro de ti y si deseas conseguirla, búscala en tu propia compañía”.

~Osho



“Recuerda que la mejor relación es aquella en la que el amor por cada uno excede la necesidad por el otro”.

~Dalai Lama



“Si pudieras ser consciente brevemente del tamaño de tu potencial, reirías sin parar por las insignificancia del mayor de tus problemas”.

~Rafael Vídac



“Libérate de la ansiedad, piensa que lo que debe ser, será, y sucederá naturalmente”.

~Facundo Cabral



“La mente es el activo más poderoso que tenemos los seres humanos, por ende, invierte en tu mente y estarás haciendo el negocio mas grande de tu vida”.

~Robert T. Kiyosaki



“Cuida y valora todo aquello que con dinero no puedas comprar”.

~Anónimo



iRitual de gratitud!

“Todo lo lindo que vives hoy es un motivo para agradecer, cada vivencia, persona, momento, experiencia, nos hace crecer espiritualmente y nos fortalece como seres humanos, agradece por las situaciones que te ponen a prueba y te fortalecen y por todas esas cosas que te hacen feliz”

iHaz una lista de todos los motivos que tienes hoy para agradecer!

A large grid of small blue dots for writing a list of reasons to be grateful.



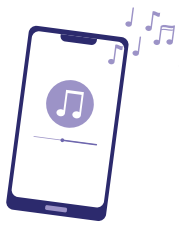
Y RECUERDA...

¡HAY PEQUEÑOS MOMENTOS QUE MARCAN GRANDES DIFERENCIAS!



QUÉDATE EN CASA, es tu lugar feliz, tu espacio, una oportunidad que nos da hoy la vida de compartir tiempo con las personas que más amamos

LÁVATE LAS MANOS CONSTANTEMENTE, un buen lavado de manos, de manera frecuente (entre ocho y diez veces al día) es una de las mejores fuentes de prevención



Top 3 de canciones para escuchar mientras te lavas las manos

1. Amarillo - J Balvin
2. Happy - Pharrell Williams
3. Calma - Pedro Capó
4. New York - Frank Sinatra



USA ANTIBACTERIAL, Recuerda que el gel debe tener, por lo menos, 70 % de alcohol en su composición.



ASEA LAS SUPERFICIES, debes limpiar y desinfectar las superficies o los objetos que usas. Por ejemplo: el celular



ALIMÉNTATE SALUDABLEMENTE, consume frutas y verduras que tengan vitamina C, te damos algunas ideas: Frutas cítricas, Kiwi, fresas, brocoli

NOTICIAS
EN VIVO

CONSULTA FUENTES OFICIALES, recuerda actualizarte con información de fuentes oficiales como el Ministerio de Salud y Protección Social y la Organización Mundial de la Salud y las redes de SURA.

Tips para identificar la veracidad de las

Cuando leas una noticia tómate tu tiempo y analízala, recuerda la responsabilidad que tenemos sobre la información que compartimos:

- 1** Revisa la fuente: recuerda actualizarte con información de fuentes oficiales como el ministerio de salud.
- 2** Los titulares de noticias falsas por lo general son exagerados y tienen un enfoque alarmista.
- 3** Pon tu atención en el formato en que se presenta la información y en las fotos que la respaldan.

***“Tenemos el poder de
transformar lo
negativo en una fuerza
positiva.***

***Mantenernos conectados
con lo que somos
y vibrar positivo nos hace
más fuertes”***





ESPACIO PARA CREAR

A large grid of small blue dots for writing or drawing.



ESPACIO PARA CREAR

A large grid of small blue dots for writing or drawing.

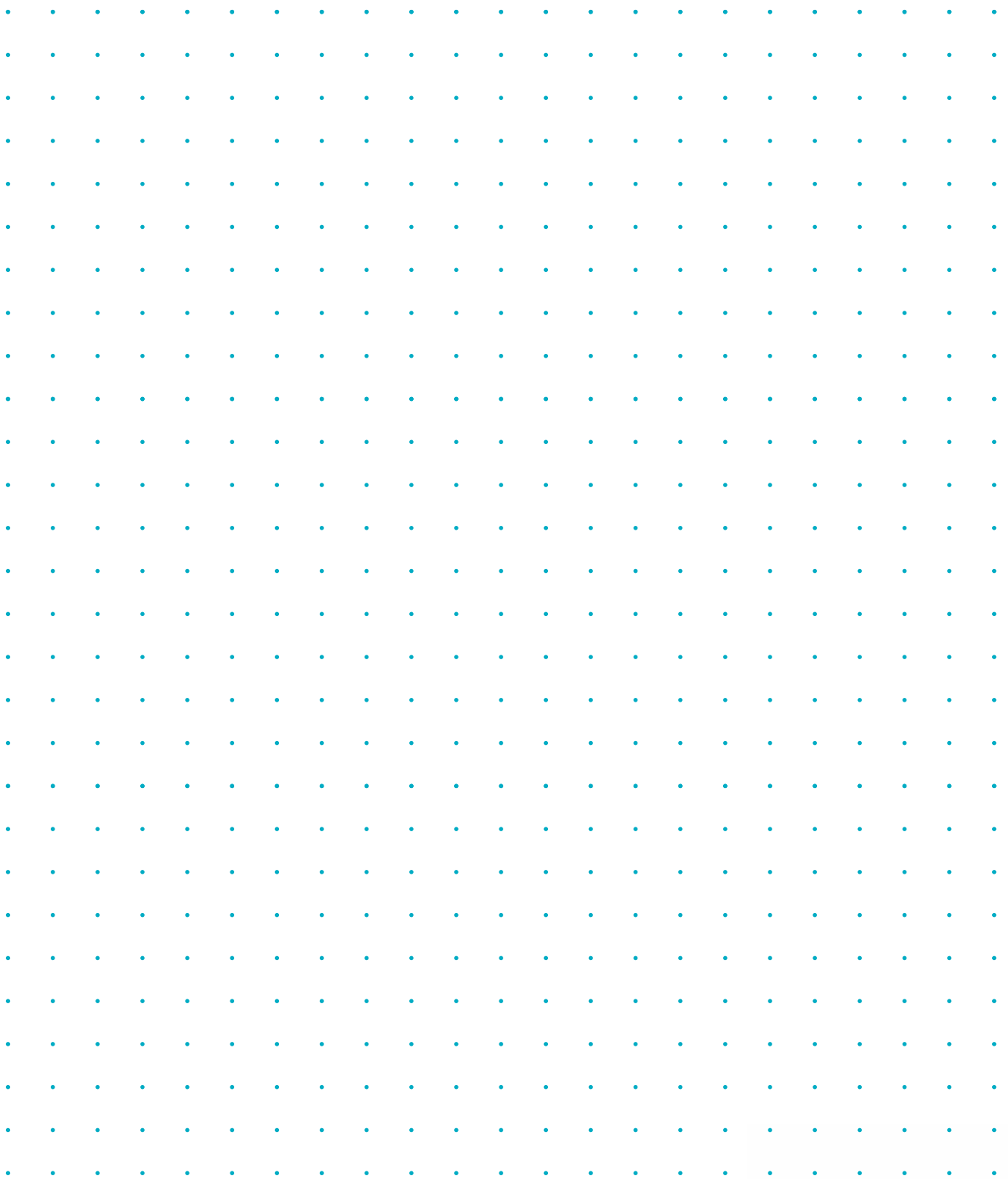


ESPACIO PARA CREAR

A large grid of small blue dots for writing or drawing.



ESPACIO PARA CREAR





ESPACIO PARA CREAR

A large grid of small teal dots for writing or drawing.



Línea de Orientación y Atención Médica

Póliza de salud: Medellín, Bogotá y Cali 437 8888
desde otras ciudades 01 8000 518 888
Celular #888 / Opción 0

EPS y PAC: Medellín 448 6115 / Bogotá 489 7941
desde otras ciudades 01 8000 519 519 / Opción 0

ARL: Medellín 444 4578 / Bogotá 405 5911
desde otras ciudades 01 8000 511 414 / Opción 0



WhatsApp

Atención médica exclusiva COVID-19:
302 454 6329



Atención Virtual en Salud

Descarga o actualiza aquí nuestra
App Seguros SURA



¡GRACIAS POR PERMITIRNOS CUIDAR DE TI Y DE TU FAMILIA!

Escuela de bienestar.

.....