

más que seguros

La Revista de  uniserse
CORREDURÍA DE SEGUROS



Mientras brille una estrella

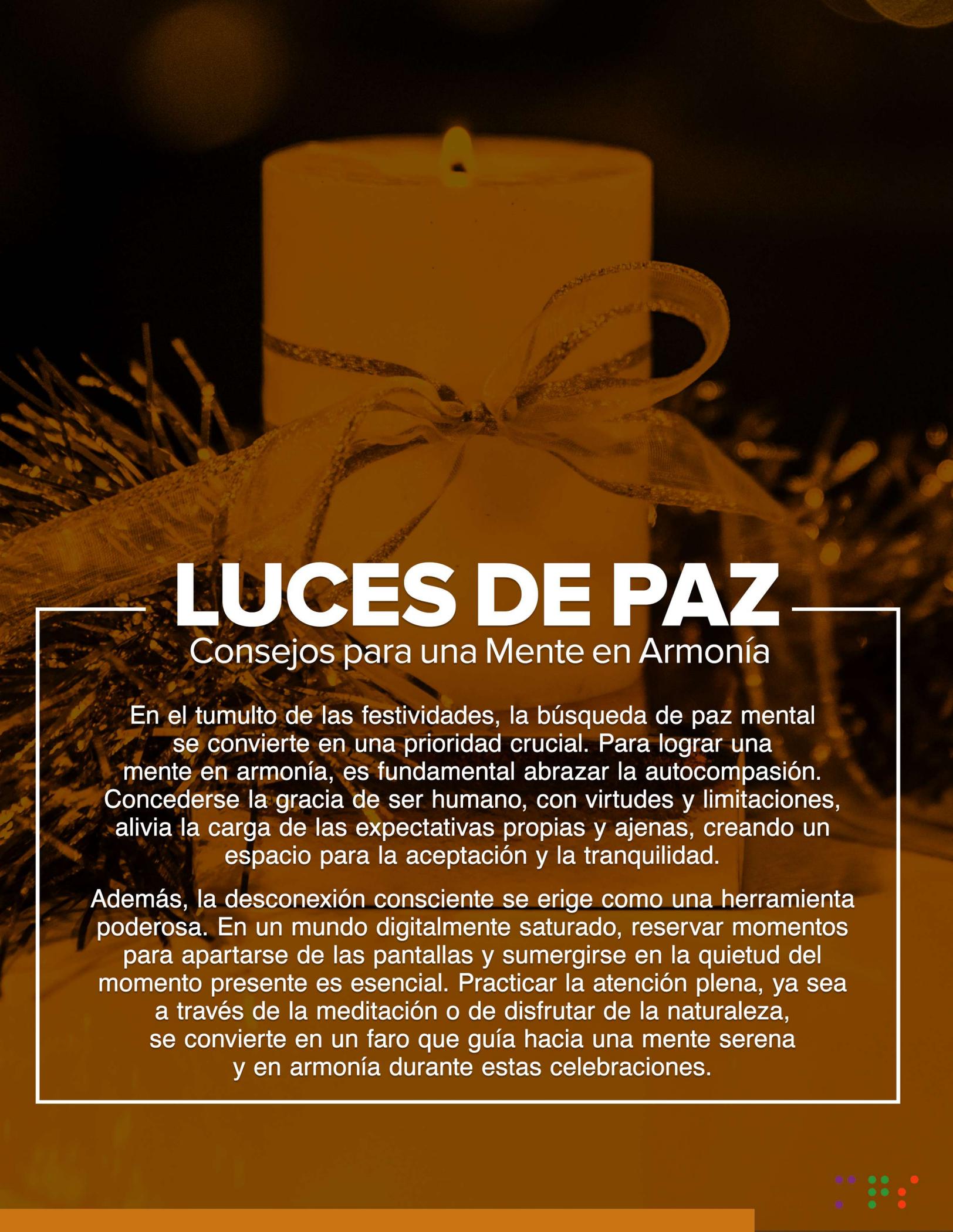
Habrá Navidad



Índice

- 3 Luces de Paz, Consejos para una Mente en Armonía.
- 4 3 Juegos para Navidad en Familia.
- 5 Uniendo Generaciones con Amor y Tradición.
- 6 Brilla en el Trabajo esta Navidad.
- 7 ¿Qué hacen en Navidad otras religiones?
- 8 Regalos Tecnológicos Educativos.
- 9 Recetas Típicas De Navidad En Costa Rica.
- 10 Navidad: Abrazando el Amor en la Ausencia.
- 11 Más Que Una Frase.





LUCES DE PAZ

Consejos para una Mente en Armonía

En el tumulto de las festividades, la búsqueda de paz mental se convierte en una prioridad crucial. Para lograr una mente en armonía, es fundamental abrazar la autocompasión. Concederse la gracia de ser humano, con virtudes y limitaciones, alivia la carga de las expectativas propias y ajenas, creando un espacio para la aceptación y la tranquilidad.

Además, la desconexión consciente se erige como una herramienta poderosa. En un mundo digitalmente saturado, reservar momentos para apartarse de las pantallas y sumergirse en la quietud del momento presente es esencial. Practicar la atención plena, ya sea a través de la meditación o de disfrutar de la naturaleza, se convierte en un faro que guía hacia una mente serena y en armonía durante estas celebraciones.



3 Juegos para Navidad en familia

Detector de mentiras

Este divertido juego es ideal para las fiestas navideñas. Es una de las actividades para Navidad que brindarán la ocasión de conocernos un poco más. Sentados a la mesa, cada participante deberá escribir 3 datos personales o hechos de su vida, pero sólo dos serán ciertos. Uno a uno, leerá lo que ha escrito y el resto de los jugadores tendrá que decir cuál es el falso. Sin duda, será una oportunidad para preguntar y conocer mejor a los miembros de la familia.

Juegos de mímica

Escribe en varios papeles por ejemplo diferentes películas, personajes conocidos, de la Navidad o lo que pienses que puede ser divertido y que todos conocen. Dóblalos y cada participante debe coger uno. Mediante la mímica y de uno en uno deben conseguir que el resto de los jugadores adivinen lo que pone en su papel.

Juegos de mesa para jugar en familia

¿Quién no tiene en casa algún juego de mesa? Aprovecha para proponer jugar todos juntos. Puede ser una ocasión muy divertida para compartir, reír y disfrutar en familia. Juegos como el parchís, el bingo, Uno o tantos otros pueden conseguir unirnos en estas fiestas.





Uniendo Generaciones

con Amor y Tradición

La temporada navideña ofrece una oportunidad invaluable para fortalecer los lazos intergeneracionales y brindar compañía a nuestros seres queridos mayores. En medio de las festividades, es esencial recordar la importancia de incluir a los adultos mayores en las celebraciones familiares. Compartir momentos significativos, como la preparación conjunta de comidas tradicionales o la decoración del hogar, no solo crea recuerdos duraderos, sino que también fomenta una conexión profunda entre las generaciones.

La empatía y la paciencia juegan un papel crucial al celebrar la Navidad con adultos mayores. Muchas veces, las festividades pueden evocar recuerdos nostálgicos, y algunos mayores pueden experimentar sentimientos de soledad. Escuchar sus historias, compartir anécdotas propias y simplemente pasar tiempo juntos cultivan un ambiente cálido y acogedor. Además, adaptar las celebraciones a sus necesidades y preferencias, como elegir música que les sea familiar o planificar actividades más relajadas, contribuye a que se sientan parte integral de la celebración.

En última instancia, la Navidad se convierte en una oportunidad no solo para intercambiar regalos materiales, sino también para regalar tiempo y afecto a nuestros adultos mayores. Establecer tradiciones que incluyan su participación activa, desde juegos sencillos hasta compartir anhelos para el nuevo año, crea un lazo especial que trasciende las edades y enriquece el espíritu navideño con la auténtica conexión entre generaciones.



Brilla en el Trabajo *esta Navidad*

En esta temporada navideña, encontrar el equilibrio entre el trabajo y la celebración puede ser un desafío, pero no imposible. La clave para sobresalir profesionalmente mientras se disfruta del espíritu festivo reside en la planificación y la eficiencia.

En lugar de abrumarse con la carga de trabajo, establecer prioridades y crear un calendario detallado puede ayudar a gestionar las tareas de manera efectiva, permitiendo así tiempo para disfrutar de las festividades.

La comunicación abierta con los colegas y superiores también es esencial. Compartir expectativas y establecer límites realistas puede prevenir malentendidos y facilitar un ambiente de trabajo colaborativo. Además, aprovechar las oportunidades para fortalecer las relaciones laborales en eventos festivos puede ser beneficioso a largo plazo. La Navidad en el trabajo no tiene por qué ser estresante; más bien, puede ser una oportunidad para destacar, demostrar habilidades de gestión del tiempo y fomentar la camaradería en el equipo.

Enfocarse en la superación personal y profesional durante esta temporada festiva puede ser el impulso necesario para comenzar el nuevo año con éxito y satisfacción laboral.





¿Qué hacen en Navidad otras religiones?

Judaísmo

La celebración navideña coincide con la fiesta judía de Januca (Hanukkah) o de las luces, aunque realmente no hay relación entre las dos. La principal diferencia entre el cristianismo y el judaísmo es que los judíos todavía están esperando la llegada del Mesías, ya que para ellos, Jesucristo es sólo un profeta y no el auténtico hijo de Dios, por eso, no celebran la Navidad como la venida de Cristo.

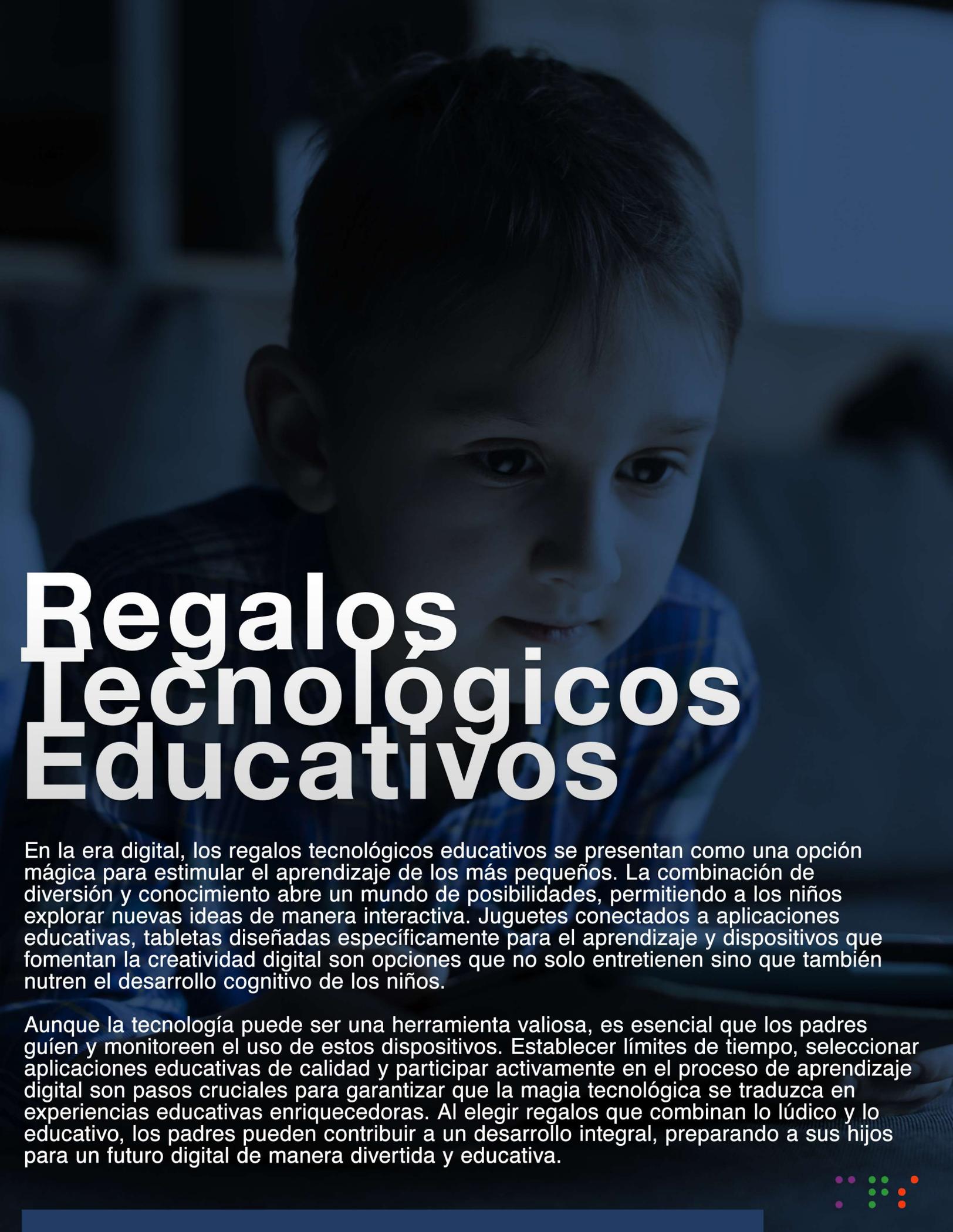
Hinduísmo

Los hindúes defienden que Jesús es uno de los grandes maestros y como a tal se le celebra. En Navidad hay celebraciones puntuales aunque, eso sí, no encontrarás carne en sus menús especiales. Todo vegetariano. De alcohol, ni palabra. Lo que suelen hacer, además de comer, es bailar y cantar en honor de Krishna, su único dios, promoviendo el amor al prójimo y a la naturaleza.

Budismo

El budismo recuerda el nacimiento de Jesús, porque lo considera un ser santo. La Navidad es para sus seguidores muy importante toda vez que celebran la llegada a la tierra de un ser excepcional, que trajo consigo una doctrina de paz.





Regalos Tecnológicos Educativos

En la era digital, los regalos tecnológicos educativos se presentan como una opción mágica para estimular el aprendizaje de los más pequeños. La combinación de diversión y conocimiento abre un mundo de posibilidades, permitiendo a los niños explorar nuevas ideas de manera interactiva. Juguetes conectados a aplicaciones educativas, tabletas diseñadas específicamente para el aprendizaje y dispositivos que fomentan la creatividad digital son opciones que no solo entretienen sino que también nutren el desarrollo cognitivo de los niños.

Aunque la tecnología puede ser una herramienta valiosa, es esencial que los padres guíen y monitoreen el uso de estos dispositivos. Establecer límites de tiempo, seleccionar aplicaciones educativas de calidad y participar activamente en el proceso de aprendizaje digital son pasos cruciales para garantizar que la magia tecnológica se traduzca en experiencias educativas enriquecedoras. Al elegir regalos que combinan lo lúdico y lo educativo, los padres pueden contribuir a un desarrollo integral, preparando a sus hijos para un futuro digital de manera divertida y educativa.





Recetas Típicas De Navidad *En Costa Rica*

La Navidad tica en cuanto a gastronomía se llena de hornos de leña, platos deliciosos y únicos.

Platos principales: Pierna de Cerdo asada es el plato más succulento y especial. El cerdo, pollo o pavo asado son las alternativas como platos fuertes de las fiestas navideñas-, esto siempre va acompañado de arroz blanco.

Otros platos y recetas: El tamal de cerdo. Plato tradicional navideño que no puede faltar en una mesa tica en Navidad. Esta popular y deliciosa comida, se hace a partir de masa bien condimentada, se cocina cerdo, pollo, arroz, chile, y diferentes verduras. También se hacen ensaladas para acompañar los asados de carne. Por ejemplo para acompañar la pierna de cerdo es típica la ensalada de papa.

Postres: Uvas y manzanas. El queque navideño es un gran protagonistas en las cenas y comidas familiares. Flan de coco al caramelo. Rompope: es una bebida a base de leche, huevos y licor.

¡Tradición en Cada Sabor!



Navidad: Abrazando el Amor en la Ausencia

Enfrentar la pérdida de un ser querido durante la temporada navideña puede convertir las festividades en un desafío emocional. La tradicional alegría y celebración contrastan con el dolor del luto, creando un equilibrio delicado entre honrar a quienes ya no están y encontrar espacio para el consuelo personal. En estos momentos difíciles, es fundamental permitirse sentir y expresar las emociones, sin presionarse para seguir el ritmo de la alegría festiva general.

Buscar apoyo en familiares, amigos o profesionales de la salud mental puede ser un paso importante para atravesar el luto durante la Navidad.

Compartir recuerdos, establecer nuevas tradiciones que honren la memoria del ser querido y crear un espacio para la reflexión pueden ayudar a encontrar significado en medio del dolor.

La comprensión de que no hay una única manera "correcta" de llevar el luto durante las festividades permite a cada individuo vivir la Navidad a su propio ritmo, reconociendo que el proceso de sanación lleva tiempo y paciencia.



“

¡Que la magia
de la **Navidad**
te inspire a
seguir tus
sueños con
pasión!

”

