



LB LIFESTYLE BENEFITS



VIVIR DE MANERA SOSTENIBLE

Los plásticos de un solo uso, como las botellas de agua desechables y las bolsas de plástico, son un problema ambiental. Hay algunas formas simples en las que puedes ayudar a reducir los desechos.

En lugar de usar botellas de agua desechables, considera usar una **botella de agua reutilizable**. Si el agua del grifo en tu área no sabe muy bien, también puedes invertir en una **jarra con filtro de agua** para tu hogar.

Cambia a bolsas de compras reutilizables. Las **bolsas de tela o lona** se pueden lavar, y las bolsas de plástico reutilizables más resistentes son mejores para el medio ambiente que las bolsas de un solo uso. Las bolsas de sándwich reutilizables, los recipientes de vidrio para almacenar alimentos y los **envoltorios con cera de abeja** para alimentos también son cambios fáciles en el hogar.

Haz del reciclaje un hábito. Algunas tiendas de comestibles y sitios de recolección locales aceptan bolsas de plástico. Si no tienes **contenedores de reciclaje en la acera** o un contenedor en las instalaciones de tu apartamento, consulta los sitios web de tu ciudad y condado para encontrar una instalación cerca de ti.

SALUD MENTAL DE BOLSILLO

La mayoría de nosotros necesitamos un poco de ayuda con nuestra salud mental de vez en cuando. Hay cientos de aplicaciones de salud mental desarrolladas por profesionales para ayudarte con la ansiedad y el TEPT hasta la depresión y el TDAH, desde la privacidad de tu propio dispositivo.

Las aplicaciones como **Calm** y **Headspace** te ayudan a desarrollar la atención plena, lo que puede aliviar tu ansiedad. Pueden ayudarte a aprender a meditar y a dormir mejor.



Calm



Headspace

Si estás buscando algo un poco más atractivo, prueba con **Happify**. La aplicación utiliza una serie de actividades basadas en la ciencia todos los días para ayudarte a desarrollar patrones de pensamiento positivos y felicidad general.



Bearable te ayuda a realizar un seguimiento de tu estado de ánimo, medicamentos, síntomas y muchas otras variables del día a día. A partir de estos datos, Bearable creará gráficos que puedes usar para identificar patrones o como ayuda para la terapia.



Esta es solo una pequeña muestra. ¡La ayuda está al alcance de tu mano!



BENEFIT SPOTLIGHT

AYUDA PARA LOS PADRES

Tener un cuidado infantil adecuado ha sido una lucha para muchos en la fuerza laboral incluso antes de la pandemia del COVID-19. Los empleadores han tomado nota y muchos ofrecen o amplían los beneficios de cuidado infantil y tutoría que van desde respaldo de cuidado de infantil hasta asistencia de tutoría después de la escuela.

Los programas como **Bright Horizons** ofrecen múltiples servicios, incluido el cuidado infantil en el lugar y el respaldo de cuidado infantil. Esto le permite tener un plan de respaldo en caso de que su cuidado regular de niños o ancianos fracase. Bright Horizons también cuenta con la aplicación **Sittercity**, que proporciona una manera fácil de encontrar cuidados locales para niños y ancianos cuidadosamente examinados.

Compañías como **Varsity Tutors** brindan una amplia variedad de servicios para estudiantes de K-12, incluidos tutoría individual, clases en grupos pequeños y preparación para el SAT. Sus tutores están altamente calificados y examinados y están listos para ayudar a tu hijo a aprender.

Por lo general, tu empleador paga el costo de brindar acceso al servicio, pero habrá un costo para ti en el momento de usarlo. Comunícate con Recursos Humanos para ver lo que está disponible para ti.

