

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



## CONSTRUYENDO NUESTRO MUNDO

POR MARTA BORKOVA, PT, DPT

VOLUMEN 10 | NUMERO 14

La primavera está aquí y con ella llega una época de nuevo crecimiento y renovación. Los días fríos y oscuros están retrocediendo, el suelo y el aire se derriten y comienzan a despertar con nueva vida. Incluso nuestros cuerpos comienzan a pasar de la hibernación invernal y la conservación de energía a las energías conmovedoras e insistentes de la primavera. No es de extrañar que abril sea el mes de la Tierra, una época en la que en Estados Unidos muchas comunidades celebran el despertar de la naturaleza realizando talleres de compostaje, plantando árboles y limpiando nuestros espacios naturales. Pero ¿qué mejor momento para encontrar nuevas formas de **construir nuestro mundo** hacia un futuro más verde?

### SÉ EL CAMBIO

Ya sea que celebremos el mes de la Tierra o no, todos podemos estar de acuerdo en que la primavera es el momento de plantar semillas. También puede ser un momento en el que plantemos las semillas de un modo de vida sostenible. El mundo está literalmente repleto de oportunidades para participar en la creación de cambios positivos. Usted se preguntará, ¿por qué? ¿Por qué yo? ¿Por qué molestarse? En las conocidas palabras atribuidas a Gandhi, tú debes ser el cambio que deseas ver en el mundo.



### CREANDO EL CAMBIO

Dado que pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida en el trabajo, tenemos una tremenda oportunidad de crear cambios positivos en nuestros lugares de trabajo, y las oportunidades abundan. Aquí hay algunas preguntas de iniciación ecológica para que su mente se dé cuenta de algunas de las formas fáciles de comenzar:

- ¿Apagas luces y monitores de computadora cuando estás fuera de tu trabajo?
- ¿Los alimentos que ingiere en su cuerpo favorecen su salud personal y la salud de los entornos de donde provienen?
- ¿Tiene su trabajo algún tipo de espacio verde donde pueda descansar en un entorno natural y tranquilo?

### CAMBIO EN ACCIÓN



¡A los especialistas en prevención de lesiones de Work Right se les ha presentado un desafío ecológico este mes y creemos que nuestros atletas industriales también deberían participar! Descargue su propia tarjeta de Bingo Work Right y vea cuántos Bingos puede crear este mes

completando tareas ecológicas en su vida diaria. ¡Pídale a su médico en el lugar que le imprima una copia si es necesario!

Una advertencia: como un jardinero novato, no planté muchas semillas. Es mejor empezar poco a poco, porque los pequeños cambios son cambios que duran. Estén atentos a nuestro resumen semanal durante todo el mes de abril para obtener más ideas sobre cómo contribuir a un estilo de vida sostenible. Tomar decisiones que beneficien a nuestro planeta construirá un mundo mejor para nosotros hoy y para las generaciones que vienen.



**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

