

más que seguros

La Revista de  unirse  
CORREDURÍA DE SEGUROS

# Edición Navideña

VOLUMEN 1 / DICIEMBRE 2022



# Índice

- 3** Editorial “La Revista de UNISERSE.”
- 4** Felicidades Compañeros.
- 5** Disfruta la Navidad de Forma Saludable.
- 6** Salud Mental en Navidad.
- 7** Ideas para una Navidad Amigable con el Medio Ambiente.
- 8** La Silla Vacía. Cómo sobrellevar el duelo durante las fiestas de Navidad.
- 9** ¿Qué hacen en Navidad otras religiones?
- 10** Receta del Mes “Torta Navideña.”





# La Revista de UNISERSE

Te presentamos una nueva manera de estar informados, **“Más Que Seguros”** La Revista mensual de UNISERSE en la que hablaremos de temas variados para presentarte información interesante y sirva como un valor agregado.

Nuestro logo, representa nuestro objetivo: **El educar e informar.** Aprender las diferentes maneras para poder comunicarnos.

Los puntos es la manera de escribir en Braille **“Más Que Seguros”** y nuestros colores institucionales nos permite seguir nuestra línea gráfica empresarial.

  
más que seguros

La revista de Uniserse

Motivamos a todo el personal, a compartir algún tema de interés, reportaje, noticia, receta, alguna historia que deseen contar. Puede enviarlo al siguiente correo: **boletin@uniserse.com** y juntos seguir escribiendo una revista pensada para ti.



# Felicidades *compañeros*

## Cumpleaños del mes



Cristian Solano, 1 de diciembre



Karla Bejarano, 5 de diciembre



Octavio Navarro, 8 de diciembre



Mauricio Benavides, 14 de diciembre



Mayra Quirós, 19 de diciembre



Dayanna Gómez, 23 de diciembre



Marypaz Navarro, 23 de diciembre



Lilleana Herrera, 28 de diciembre



Kendy Carvajal, 28 de diciembre

## Aniversario UNISERSE



Cristian Solano, 1 de diciembre  
15 Años



Gabriela Palma, 1 de diciembre  
16 Años





# Disfruta la Navidad *de forma saludable*

Navidad es una época para compartir en familia, cenar con amigos y disfrutar de los platillos más deliciosos de la cocina costarricense. El tamal, el queque navideño y el rompopo son algunos de los alimentos que más disfrutamos. Sin embargo, si nos abusamos en las porciones o no mantenemos un balance en nuestra dieta, podemos generar consecuencias negativas en la salud.

## **Evite los excesos en comidas y bebidas:**

La mayoría de alimentos en esta época son altos en grasas, azúcar y harinas. Por ejemplo, el tamal tradicional debe consumirse máximo una vez al día, ya que este aporta las calorías de todo un tiempo de comida.

## **Mantenga una dieta balanceada:**

En la medida de lo posible, prefiera consumir alimentos bajos en grasa y que no sean tan perjudiciales como el licor o el cerdo. Evite la mantequilla o salsas en sus recetas, el pan blanco y los postres con mucha azúcar.

## **No deje de lado el ejercicio:**

La guía de un nutricionista en temas como porciones recomendadas y planes alimenticios es la mejor forma de mantener su figura.





# Salud mental en Navidad

Disfruta la Navidad de acuerdo con tus posibilidades económicas, ya que al final, lo importante es compartir con tus seres queridos.

También es importante evitar el derroche innecesario de dinero, ya que esto puede ser una futura fuente de preocupación y ansiedad a la hora de enfrentar el año próximo con escasez y deudas.

Si al final decides celebrar con amigos o familiares, evita los temas de conversación controvertidos, sean asuntos familiares delicados o temas políticos pasionales. Por tu salud, evita el consumo elevado de alcohol y conduce con prudencia.

Reflexiona sobre lo que realmente te agrada y puedes ser o hacer, sin tomar en cuenta convenciones sociales de lo que culturalmente se realiza. Al final somos nosotros los que sabemos lo que nos conviene.

En Navidad y siempre es importante tomar acciones encaminadas a proteger nuestro bienestar emocional y la salud mental.





# *Ideas para una Navidad amigable con el medio ambiente*

Recuerda que la Navidad no es sinónimo de regalos y consumo. Quédense con lo esencial de esta fecha y disfruten, compartan, pásenla bien y guarden momentos agradables en familia.

## **Regalar tiempo.**

Regala momentos que queden en el recuerdo de tus seres queridos: paseos a sus lugares favoritos, viajes o una cena deliciosa.

## **No compres, adopta.**

Al hacerlo, no solo sentirás una inmensa satisfacción, sino que además ayudarás al animal a tener una vida mejor. Eso sí, recuerda que un animalito no es un juguete, es una responsabilidad.

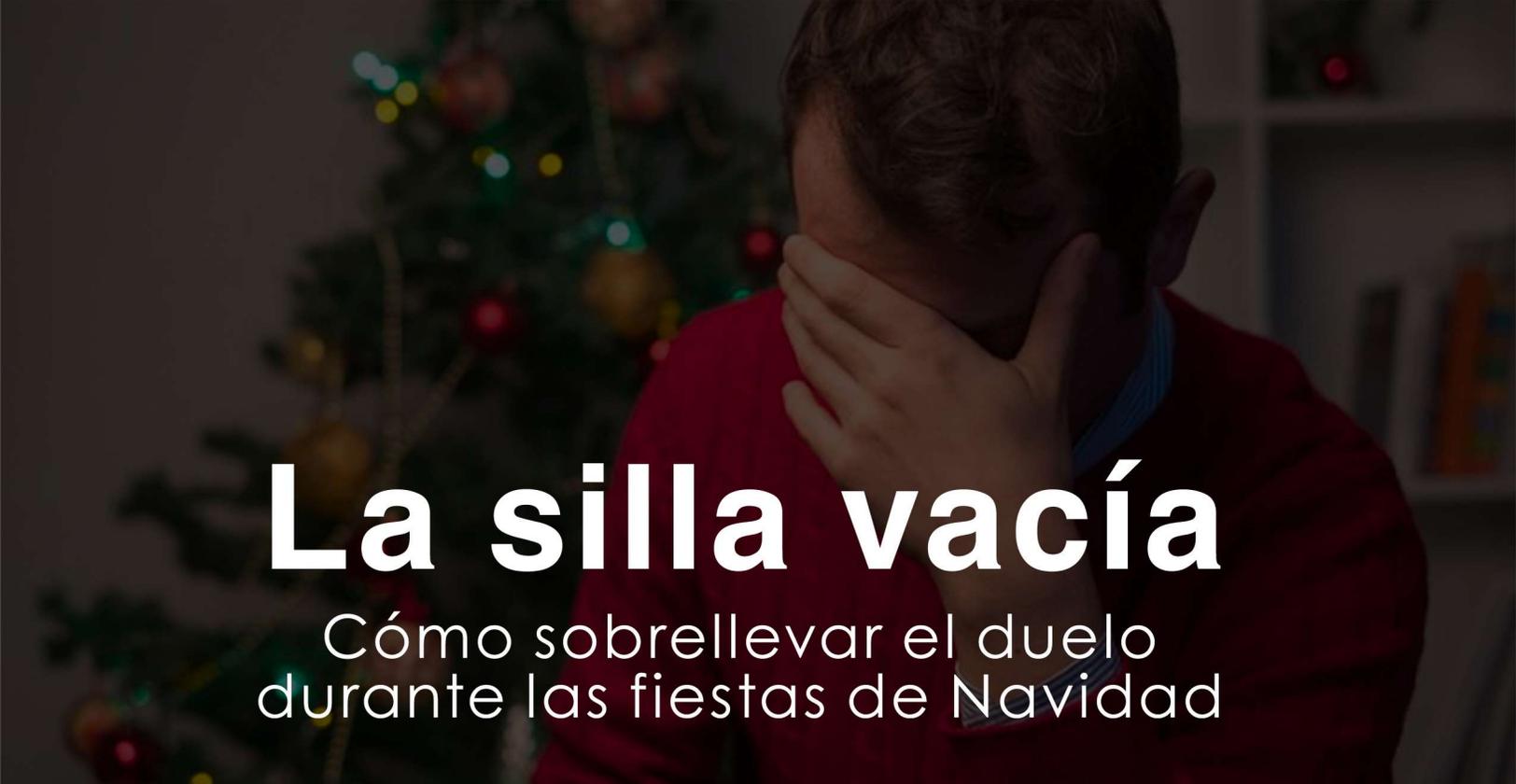
## **Prefiere los juguetes sin baterías.**

Puedes optar por juegos de mesa, juguetes de madera o libros para colorear. Muchas veces, estos juguetes son más estimulantes para los niños e impulsan su desarrollo cognitivo.

## **No es necesario envolver los regalos.**

Puedes reutilizar materiales que tengas en casa como latas, cajas de zapatos, papel de periódico, revistas, etc. Puedes usar escarcha, pinturas, colores o crayolas para decorar. Deja fluir tu creatividad.





# La silla vacía

## Cómo sobrellevar el duelo durante las fiestas de Navidad

No existe una forma correcta o incorrecta de lidiar con las ausencias significativas en estas fechas, pero los expertos recomiendan, entre otras cosas, empezar por permitirnos sentir lo que sentimos.

Una recomendación es apoyarte en los tuyos y no hacer más que aquello que te sientas capaz de hacer. Con cariño, compartir esos momentos con los que te rodean. En la medida en que lo expresas con confianza, los tuyos intentarán ayudarte.

Lo mejor que los familiares y amigos pueden hacer es acompañar, aceptar y entender cómo se está sintiendo la persona que está de luto.

Por último, si a pesar de todo sentimos que las fiestas nos superan, los expertos aconsejan que no dudemos en pedir ayuda. Abrirnos a nuestros amigos y a nuestros seres queridos, pasar tiempo con ellos y desahogarnos y, si no nos sentimos capaces de hacerlo, considerar otro tipo de ayuda profesional o de organizaciones de soporte al duelo.





# ¿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. Pese a ello, no se llevan a cabo grandes festejos en diciembre, ya que su año nuevo, el Songkran, se celebra el 13 de abril.





# Receta del mes

## Torta navideña

La opción de una torta de chocolate con un toque navideño será perfecto para decorar tu mesa y servir al finalizar la comida.

### Ingredientes



### Preparación

Paso 1: mezcla el azúcar rubia (morena) con la blanca, agrega la mantequilla formando una pasta y luego los huevos uno por uno.

Paso 2: incorpora a continuación la ralladura, harina y el polvo de hornear tamizados, alternando con el vino.

Paso 3: agrega por último las frutas pasadas por harina y pon la preparación en un molde de forma navideña, puede ser un árbol una estrella o una bota.

Paso 4: lleva al horno durante 45 minutos con una temperatura moderada.

Paso 5: retira del molde cuando esté tibia y decora a tu gusto.





# Feliz Navidad y Próspero 2023

De parte de  
todo el equipo de  
**UNISERSE**

