



Pronto llegará el tiempo de las chaquetas ligeras



El equinoccio de primavera del 20 de marzo marca el primer día de la primavera (aunque el tiempo diga lo contrario). Ahora que la noche y el día encuentran su equilibrio, piensa en formas de encontrar el tuyo.

**STRONG
ENOUGH
TO ASK**

A CAMPAIGN TO STOP THE CLOT®

Mes de Concienciación Sobre los Coágulos Sanguíneos

Marzo es [el Mes de Concienciación sobre los Coágulos Sanguíneos](#). Este año, la campaña se centra en la autodefensa, animándole a comprender su riesgo de sufrir coágulos sanguíneos y a informar si nota algo extraño.

Los coágulos sanguíneos causan 100,000 muertes cada año en los Estados Unidos, muchas de las cuales se pueden prevenir. Dedique algo de tiempo este mes a informarse sobre los [signos y síntomas](#) de los coágulos sanguíneos y a [comprender su riesgo](#).

Si tiene factores de riesgo de coágulos sanguíneos, hable con su médico sobre cómo mantenerse sano.

- [Alianza Nacional contra los Coágulos Sanguíneos](#)
- [Comprender los coágulos sanguíneos](#)



PROBLEM GAMBLING AWARENESS MONTH

→ **CARING COMMUNITIES,
STRONGER FUTURES**

Para muchas personas, el juego es un entretenimiento inofensivo, ya sea comprar billetes de lotería, jugar al póquer por la noche o participar en las quinielas de la March Madness en la oficina.

El juego puede estimular el sistema de recompensa del cerebro de forma muy similar a las [drogas o el alcohol](#). Para algunas personas, esto puede conducir al juego compulsivo.

Este mes, infórmese sobre el juego problemático y, si juega, [hágase una prueba](#) para detectar signos de trastorno por juego. Y si tiene problemas para controlar su adicción al juego, [pida ayuda](#).

- [Línea de ayuda para problemas con el juego](#)
- [Día de detección del trastorno por juego](#) (March 10)

National Consumer Protection Week • March 1–7 #NCPW2026

Did you share personal information with a scammer?

Find out what to do next:

[IdentityTheft.gov](https://www.identitytheft.gov)



Del 1 al 7 de marzo se celebra [la Semana Nacional de Protección al Consumidor](#). Este año, la Comisión Federal de Comercio se centra en ayudar a las personas a [evitar](#), [denunciar](#) y [recuperarse](#) de las estafas.

Ser víctima de una estafa es [más común](#) de lo que se podría pensar, pero los sentimientos de vergüenza y bochorno pueden [impedir que las personas denuncien](#) estos delitos. El estafador es quien debería sentirse avergonzado, no la víctima. Si un amigo o ser querido sufre una estafa, ¡asegúrese de no avergonzarlo ni culparlo por ello!

- [Informe sobre el estado de las estafas en 2025](#)
- [Estafas a tener en cuenta en 2026](#)



Día Internacional de la Felicidad

La ONU celebra [el Día Internacional de la Felicidad](#) el 20 de marzo, coincidiendo con la publicación anual del último [Informe Mundial sobre la Felicidad](#).

El informe de 2026 se centra en los efectos del uso de las redes sociales en la felicidad. Las investigaciones sobre este tema suelen arrojar [resultados contradictorios](#), pero [el uso excesivo de las redes sociales](#) se asocia con [efectos negativos](#) en la salud mental.

En cualquier caso, dedique un momento el 20 de marzo a reconocer las cosas que le hacen feliz, ya sea en línea o en la vida real.

- [Revista Greater Good, tema sobre la felicidad](#)
- [Cómo ser feliz, según la ciencia](#)

Día de agradecimiento a los empleados



¿Hay alguien en tu lugar de trabajo que haga un gran trabajo? Asegúrate de hacerle saber lo mucho que lo aprecias en [el Día del Agradecimiento al Empleado](#), el 6 de marzo.

Una [nota escrita a mano](#) puede ser una excelente manera de expresar tu agradecimiento por los esfuerzos de un colega. [Sé específico](#) sobre lo que hace bien y explica cómo su trabajo te ayuda a ti, al equipo o a una iniciativa a tener éxito.

Si un compañero de trabajo te ayuda especialmente, ¡no esperes hasta el año que viene para hacérselo saber! La gratitud y el agradecimiento son [beneficiosos en cualquier momento](#), pero especialmente en el momento.

- [Cómo redactar una nota de agradecimiento significativa](#)
- [Cómo la gratitud puede transformar tu lugar de trabajo](#)