

VERANO | JULIO 2018

# eapboletín

Un boletín de trabajo para el empleados ofrecido por el EAP.



## Julio es el mes del bienestar social

El bienestar social se trata de construir relaciones para que tengamos una red de apoyo confiable y saludable. Como la comunicación se vuelve cada vez más digital y distante, y las familias siguen siendo pequeñas, el aislamiento social se convierte en un riesgo mayor a medida que envejecemos.

El aislamiento social puede acortar la vida de la misma manera que lo hacen el tabaquismo, la presión arterial y la obesidad. ¿Conoce a alguien que esté aislado y sin apoyo social? ¿Está en camino de aumentar su aislamiento? Sea proactivo o aprenda cómo serlo. Renueve sus habilidades de participación y vea a un consejero si es necesario. Comience a leer libro *Lasting Love: The 5 Secrets of Growing a Vital, Conscious Relationship*. (Amor duradero: 5 secretos para cultivar una relación vital y consciente).

## Dolor crónico en el lugar de trabajo

¿Tiene un compañero de trabajo que tiene dolor crónico debido a una enfermedad? El número de empleados con dolor crónico aumentará dramáticamente a medida que la población activa envejezca. A menudo invisible, algunas enfermedades que producen dolor pueden ser fáciles de desestimar o pasar por alto en nuestras interacciones diarias. Para apoyar a un compañero de trabajo con una condición de dolor, no confunda movimientos más lentos con falta de motivación o habilidad mental. No asocie el dolor o las enfermedades crónicas con falta de confiabilidad en proyectos o esfuerzos de equipo. Las personas con problemas de salud a menudo son altamente adaptables y eficientes, a menudo tienen una gran capacidad para apoyar a otros trabajadores con necesidades especiales y tienen experiencia en la creación de soluciones para ellos mismos. Considere estas habilidades especiales a medida que aprende y forma equipo con ellos.

## ¿Qué sucedió con su gran idea?

Es probable que haya tenido una idea increíble en el pasado pero no haya actuado en consecuencia. ¿Dónde estaría ahora si lo hubiera hecho? El conocimiento de que las personas con sentido común no reaccionan ante grandes ideas puede potenciarlo la próxima vez que su genio interno ataque. Las ideas nuevas a menudo desafían el status quo y, cuando se examinan, se sienten como están fuera de su zona de confort. Para actuar con determinación, decida superar 1) el miedo al fracaso: lo que imagina que sucederá si la idea fracasa; 2) el miedo al éxito: temor por lo que será diferente si lo logra; 3) la procrastinación: esto pospone o evita el dolor de N°. 1 o N°. 2; 4) la depresión y la ansiedad: estas condiciones debilitan el entusiasmo (busque evaluación/tratamiento si sospecha que lo están reteniendo); y 5) la inercia: la tendencia a no hacer nada o mantener las cosas sin cambios es su propia fuerza para la inacción.



## Seguridad en el agua para niños

Diez personas por día se ahogan en los EE.UU. y el 20 por ciento son niños menores de 14 años. Más niños se ahogan accidentalmente en lagos, ríos y océanos que en piscinas, y los adolescentes más jóvenes corren mayor riesgo. No subestime el riesgo de ahogo dejando a los niños en el agua sin supervisión, incluso si pueden nadar. Si los niños mayores cuidan niños, asegúrese de que no se distraigan con compañeros juguetones u otras actividades. ¿No hay dinero para las clases de natación? Comience con videos gratuitos que se encuentran fácilmente en línea que muestran cómo enseñar a su hijo a mantenerse a flote en el agua. Fuente: Centros para el Control de Enfermedades



www.IBHCorp.com | 800.395.1616

### Drogas que alteran la mente en Internet

Hay un mundo de venta de drogas ilícitas en línea. No, no necesariamente en la web profunda, sino en sitios web abiertos que ofrecen alucinógenos como Spice/K2, hongos de psilocibina, "sales de baño" y otras sustancias peligrosas. Muchos medicamentos vendidos son compuestos fabricados con fórmulas que evitan definiciones ilegales estrictas, pero pueden ser aún más peligrosos. Salvia divinorum, que es ilegal en solo 29 estados, puede crear una psicosis temporal tan inquietante que los no usuarios deben estar cerca para proteger al usuario de autolesiones. Si es padre, insista en la posibilidad de acceder a los dispositivos electrónicos de su hijo, sepa qué aplicaciones están en los teléfonos, realice un seguimiento del uso de la tarjeta de crédito e inspeccione los paquetes que llegan a su hogar.

### Tomar decisiones es una habilidad para la vida

Todos tomamos decisiones, pero tomar decisiones es una habilidad con pasos identificables. Trate de no improvisar las decisiones, especialmente las grandes. Las decisiones pequeñas, como qué color calcetines va a usar, son fáciles. Pero las grandes decisiones con grandes consecuencias pueden provocar ansiedad o temor. Hay una forma de tomar decisiones grandes más fácil y ser más feliz con su resultado. Con su próxima gran decisión, en lugar de preguntarle a los demás qué debe hacer, posponer las cosas o tomar una decisión con prisa para superar la angustia, intente lo siguiente: 1) No demore el proceso de elaboración de la decisión. Dedique tiempo concentrado con una fecha límite para la acción. 2) Tome decisiones con un estado de mente libre de drogas, descansado, bien alimentado y racional. 3) Cuando se toman decisiones, los hechos dominan. Las emociones y su instinto vienen en segundo lugar. 4) Si hay expertos neutrales disponibles como recursos, úselos. Esto incluye consejeros profesionales. Ellos pueden ayudarle a permanecer objetivo. 5) Antes de poner en la balanza las opciones para tomar la decisión, pregunte: "¿Tengo toda la información para considerar una decisión?" 6) Piense, compare y evalúe las opciones. 7) Todas las decisiones están asociadas con algún riesgo. Conozca estos riesgos antes de elegir una opción en la ruta de la decisión. 8) Tome la decisión. 9) Evalúe el resultado, los efectos y las consecuencias después de implementar su decisión. 10) Responda o ajuste si es posible o necesario.

### ¿Debería unirse a un grupo de apoyo?

Hay grupos de apoyo para cientos de problemas, necesidades y enfermedades. Los grupos de apoyo son populares entre los inversores, estudiantes, padres, enfermos mentales, personas divorciadas, directores ejecutivos e incluso guionistas de comedias de Hollywood. El poder de los grupos de apoyo proviene del efecto de la mente maestra. Este fenómeno generalmente produce un resultado mayor y más satisfactorio con más velocidad de la que cualquier miembro individual del grupo podría lograr por sí mismo. El efecto de mente maestra es el resultado de dos o más personas que se concentran en una solución a un problema. La dinámica ha sido tema de extensos libros y exámenes desde la década de 1920. ¿Podría beneficiarse de participar en un grupo de apoyo? No lo descarte muy rápido. Los grupos de apoyo bien estructurados pueden acelerar su educación, recuperación o adaptación a casi cualquier desafío que tenga en común con los demás. Una búsqueda en línea para "encontrar un grupo de apoyo" puede llevarlo a muchas opciones, pero un consejero profesional también puede ayudarlo.

### ¿Cuándo está listo su ser querido para el tratamiento?

Por lo general, los miembros de la familia motivan a sus seres queridos para que ingresen al tratamiento por problemas de salud. A diferencia de las condiciones físicas de salud, motivar a alguien a aceptar ayuda para un problema de salud del comportamiento como un trastorno alimentario, adicción y juegos de azar, entre otros, puede ser difícil de vender. La negación interfiere con argumentos racionales para obtener ayuda. Amenazar y acosar rara vez tienen éxito y pueden empeorar los problemas. Evitar estos comportamientos es tan importante que vale la pena obtener asesoramiento para ayudar a detenerlos. Las condiciones de salud conductual no tratadas producen crisis que dan como resultado una breve conciencia de la necesidad de obtener ayuda. El susto, la vergüenza, el arresto, un incidente médico agudo o incluso una llamada cercana pueden crear estas ventanas de oportunidad cortas. En estos momentos, la aceptación de la ayuda es más probable. Muévase rápidamente cuando aparecen crisis y repita ese paso de intervención hasta que tenga éxito.



### Mejorando la salud mental familiar

Sin importar quienes o cuantos miembros componen su familia el crear un ambiente saludable para la mente suya y la de su familia es bien fácil. Además de que usted esta contribuyendo al bienestar general de su familia, usted estará aliviando estrés y estará dándole más tiempo a las personas que usted ama. Si es así, haga un intento y pruebe estas ideas.

- Coman juntos durante la cena - aunque sea una sola vez por semana, esto es una oportunidad excelente para hablar, ser escuchado y disfrutar de una buena cena juntos.
- Haga algo de ejercicio - salga junto a sus seres queridos a practicar baloncesto, nadar o salgan a jugar sus deportes favoritos.
- Salgan al zoológico o a los museos - haga un viaje al zoológico o a los museos para aprender y explorar. Después de eso lleve a su familia a almorzar o a comer un snack saludable.
- Mire una película - escoja una buena película familiar, haga palomitas de maíz y quédense en la casa por esa noche.