

Haga que valga la pena – Comparta

Boletín Mensual, diciembre de 2014



Compartir y ser amable en las fiestas

¿Su billetera dice “Jo, jo, jo” o “No, no, no”?

Manejar las exigencias y emociones de las fiestas

Pensamientos electrónicos - Compartir historias de vida



Muchas personas sienten muy arraigado el tema de “corresponder” durante las fiestas. Por eso, el voluntariado es tan popular en esta época del año. Estas son algunas ideas sobre las formas en las que puede dar. **Más...**

Diciembre puede ser un gran maratón de consumo. Afortunadamente, hay formas fáciles y prácticas para quitar un poco de presión a sus finanzas, aún en época de fiestas. **Más...**

Los días festivos generalmente son divertidos, pero usted no es el único que siente algunas presiones, tristeza o agotamiento. Conozca cómo eliminar el estrés, enfocarse en sus necesidades y hacer que sus días festivos sean más felices. **Más...**

En estas fiestas vamos a probar algo nuevo en nuestra familia. Vea si es algo que le gustaría hacer con su familia o amigos. **Más...**

Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.

Compartir y ser amable en las fiestas

Boletín Mensual, diciembre de 2014



El regreso indexar página

Muchas personas desean “corresponder” durante las fiestas. Por eso, el voluntariado es tan popular en esta época del año. ¿Sabía que algunas personas se anotan con un año de anticipación para ayudar a los necesitados durante las fiestas?

Usted puede ser voluntario ahora mismo

No necesita planificar con mucha anticipación para colaborar con una causa justa. Muchos de nosotros no podemos comprometernos por adelantado. Pero aún hay infinidad de formas para compartir. Estas son algunas ideas para tener en cuenta:

- **Llame a una residencia para ancianos y pregunte si puede ir a leerles a los residentes o simplemente a visitarlos para charlar.** Ofrezca dirigir un grupo de juegos como el bingo o juegos de preguntas y respuestas. O también podría encabezar un grupo de canto. Si es habilidoso, pregunte si puede hacer tarjetas o decoraciones.
- **Ayude a nuestras tropas.** Con su donación se pueden comprar libros para los soldados, pagar llamadas telefónicas a sus hogares, pagar el tiempo en Internet y muchas cosas más. También puede realizar donaciones a los niños de padres que son militares desplegados en otras partes. Ayúdelos a que puedan ir a los campamentos o a que tengan un DVD con un cuento para la hora de dormir grabado por su soldado especial. Para obtener más ideas, visite <http://USOVolunteer.org> u otros grupos que ayudan a nuestros militares.
- **Visite <http://BEANELF.org> para convertirse en lector de las cartas enviadas a “Santa”, escritas por niños necesitados.** Seleccione uno o más deseos para cumplir y envíe los regalos a través de Operación Santa.
- **Puede llamar al United Way de su localidad o visitar <http://UNITEDWAY.org>.** Necesitan mentores y tutores. Entrenan a voluntarios para ayudar a las víctimas de abuso doméstico y a otros grupos que están en riesgo. United Way también colabora con agencias locales para brindar ayuda en su área a los más necesitados.

- **Forme un pequeño grupo coral con familiares y amigos.** Vaya a las residencias para ancianos u hospitales a cantar canciones tradicionales o clásicas de las fiestas. Asegúrese de llamar con anticipación para tener el acceso garantizado. Si se lo permiten, vaya de habitación en habitación y pregunte qué canciones desearían. O instálese en una sala de descanso y cante allí.
- **Done juguetes nuevos para los chicos necesitados a Toys for Tots.** Para encontrar los puntos de entrega, visite <http://TOYSFORTOTS.org>.
- **Venda sus propios artículos en eBay y done una parte o todas sus ganancias a la caridad.**
- **Sea voluntario en un refugio de animales mientras el personal habitual se toma un tiempo libre para las fiestas.**
- **Busque avisos que soliciten voluntarios en el periódico o en el boletín del supermercado.**
- **En estas fiestas, invite a cenar a un amigo o a un compañero de trabajo que esté solo.**
- **Póngase en contacto con el banco de alimentos de su localidad.** Encuentre el más cercano en <http://feedingamerica.org>. Done su tiempo o alimentos. Aprenda cómo organizar una colecta de alimentos en su vecindario o en el trabajo.
- **Hornee golosinas y llévelas a las estaciones de bomberos, de policía y de los escuadrones de emergencia.** Es una forma sencilla de decir “Gracias” y “Felices Fiestas”

Comparta la experiencia

Pídales a sus amigos y familiares que sean voluntarios con usted. Es una buena forma de construir recuerdos significativos. Haga que participen los niños y adolescentes para que aprendan a dar además de recibir. No necesita mucho tiempo o dinero para ayudar a que estas fiestas sean más alegres para otras personas. Compartir en las fiestas significa dar su recurso más preciado: ¡usted!

¿Su billetera dice “Jo, jo, jo” o “No, no, no”?

Boletín Mensual, diciembre de 2014



El regreso indexar página

Cargar de gastos las tarjetas, las chequeras y las billeteras puede hacerlo sentir realmente presionado en esta época del año. Las fiestas pueden parecer generalmente una gran maratón de consumo.

Afortunadamente, hay formas fáciles y prácticas para quitar un poco de presión a sus finanzas, aún en época de fiestas. Estos son algunos consejos básicos para las fiestas o para cualquier otro momento:

- **Sea consciente de su dinero en efectivo.** Actualmente los cajeros automáticos están por todas partes. Es fácil sacar dinero en el acto y gastar más de lo que tenía pensado.
Lleve solo el dinero que piensa que va a necesitar cuando salga. Si se detiene en un cajero automático, saque una cantidad de dinero que sabe que puede manejar. Lleve un registro meticuloso de las extracciones para evitar quedarse sin saldo o tener cargos por giro en descubierto.
- **Cene en su casa, no salga a cenar fuera.** Las comidas hechas en el hogar son más baratas y saludables que las de los restaurantes. ¿Está cansado de cocinar todos los días? Rote con las demás personas de su hogar para preparar las comidas. O cocine los fines de semana y congele las comidas para la semana.
Si va a organizar una fiesta, planifique comidas que pueda preparar usted, en lugar de pedir comida preparada. O haga una cena comunitaria, pidiéndoles a sus invitados que cada uno lleve sus especialidades.
- **Sea un supercomprador.** No vaya a comprar alimentos cuando tenga hambre. ¡Cualquier cosa es apetitosa cuando el estómago ruge! Asegúrese de hacer una lista para ir de compras.

Cuando compre para una fiesta, vaya a una tienda a granel. De esa forma puede ahorrar en cosas básicas como productos de papel, refrescos e incluso en comida para las fiestas.

- **Gaste menos en energía.** Llame a su compañía de electricidad y solicite o pida una “encuesta de energía en el hogar”, para identificar las áreas de la casa que necesitan más aislamiento. Apague las luces y modere la temperatura del hogar cuando sale a trabajar.

¿Quiere ahorrar algo de dinero en las decoraciones este año? Si coloca luces, use lámparas LED. Puede ahorrar hasta un 80 % del costo de la energía que consumen las bombillas incandescentes.¹

Programa un temporizador para encender y apagar las luces. Entonces, si sale o si se olvida de apagar las luces, el temporizador entrará en acción y le hará ahorrar energía y dinero.

- **Compre de manera inteligente.** Compre las ofertas disponibles en las fiestas. Tampoco se olvide de las ofertas “después de las fiestas”. Disfrute ahorrando más al usar los cupones que recibe por correo postal o por correo electrónico.

Además, aférrase al presupuesto establecido. Cuando esté comprando los regalos para las fiestas o simplemente cuando compre para usted mismo, haga una lista que lo ayude a evitar las compras compulsivas. La autodisciplina es difícil. Pero puede tener sus frutos al evitar las deudas, ¡y el remordimiento de comprar!

- **HÁGALO USTED MISMO.** ¿Paga para que le hagan la limpieza, las reparaciones o las tareas de su casa? ¡Es tiempo de “hacerlo usted mismo”! Aún cuando considere que no es habilidoso, se sorprenderá de los trabajos que puede hacer siguiendo las instrucciones en línea o de la tienda de compras. Realizar sus trabajos de pintura, jardinería y otras tareas no sólo lo ayudará a ahorrar dinero. También hará ejercicio y liberará tensiones.

Intente realizar algunos de estos consejos que le harán ahorrar dinero. ¡Su billetera podrá sentirse aliviada!

¹www.myshiple.com

Manejar las exigencias y emociones de las fiestas

Boletín Mensual, diciembre de 2014



El regreso indexar página

Para muchas personas, la época de las fiestas significa alegría, diversión al ir de compras y reuniones familiares. Para otras personas, la época de las fiestas puede ser difícil. Puede haber estrés, desacuerdos, culpa y tristeza. Para la mayoría de nosotros puede haber una mezcla de ambas.

¿Es usted así durante la época de las fiestas?

- Todo su tiempo “libre” lo dedica a pasear y a hacer compras.
- Realiza gastos desmesurados en regalos y artículos para las fiestas.
- Está demasiado ocupado para mantener su rutina diaria de ejercicios.
- Una noche completa de sueño es un lujo hasta después del Año Nuevo.
- Usted termina haciendo la mayoría del trabajo para las reuniones familiares.
- Lamenta haber dicho “sí” a muchas fiestas y eventos.
- ¡No ve la hora de que terminen las fiestas!

Tome medidas para ayudarse a sí mismo

Si está estresado o triste, haga algo al respecto. Quizás se siente culpable a las publicidades exageradas o a una cultura de consumo loco por la presión que siente. Pero la solución está en sus manos.

La época de las fiestas no tiene que ser una larga lista de obligaciones. En verdad puede controlar lo que elige hacer o lo que deja pasar. Una vez que se dé cuenta de eso, puede comenzar a cambiar la forma en que maneja las obligaciones y emociones en las fiestas.

Consejos para tener unas fiestas más felices

Comience por ser más realista sobre las expectativas que tiene con respecto a usted y a aquellos que lo rodean.

- **Dese una oportunidad y a los demás también.** No sea demasiado crítico si las cosas no salen como lo había planeado.

- **Las fiestas pueden ser un tiempo mágico en el año, pero no espere que en ese tiempo se solucionen todos sus problemas familiares y personales.**
- **Administre su tiempo.** No diga “sí” cuando realmente quiere decir “no”.
- **Haga una lista de tareas.** Escriba todo lo que desea comprar, hacer o enviar. Ahora ponga prioridades a su lista y vea si puede tachar algunas tareas de “prioridad baja”.
- **Manténgase saludable.** Cuide lo que come y lo que bebe, duerma una cantidad razonable de horas y tómese el tiempo necesario para hacer ejercicio.
- **Distribuya las tareas.** Involucre a los miembros de la familia en las tareas y preparativos para las fiestas.
- **Seleccione cuidadosamente los eventos a los que asiste.** Elija los que le darán alegría a sus fiestas.
- **Tómese el tiempo para recargar energía.** Vaya a hacerse un masaje, permítase disfrutar de un largo baño o tómese una noche libre para dedicarla a la lectura o a ver televisión.
- **Si se encuentra lejos de la familia o los amigos o ha perdido a un ser querido, debe darse cuenta que es normal que sienta dolor y tristeza.** Permita que las demás personas conozcan sus sentimientos para que puedan ayudarlo. Mantenga las demandas de su tiempo, energía y emociones al mínimo. Está bien omitir una actividad si no siente deseos de realizarla.

Concéntrese en lo que realmente desea

Las fiestas deberían elevar nuestros espíritus y no agotarlos. Piense en lo que es más importante para usted y su familia y dedique su tiempo y energía a esas áreas.

Haga elecciones honestas y planes realistas. Asegúrese de dejar tiempo para los sentimientos. ¿Quién sabe? Estas pueden ser las mejores fiestas de su vida. Piense en lo que es más importante para usted y su familia y dedique su tiempo y energía a esas áreas.

Pensamientos electrónicos - Compartir historias de vida

Boletín Mensual, diciembre de 2014



El regreso indexar página

Nuestra función E-Thoughts (pensamientos electrónicos) proporciona distintos acercamientos a temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

Nuestra familia formada por múltiples generaciones se reúne siempre para las fiestas. Adultos, ancianos, adolescentes y jóvenes, todos juntos por un día o más.

Puede ser muy divertido, pero algunas veces también es estresante. ¿Por qué?

- Algunos ancianos sienten que sus sentimientos están desconectados o que ya “no les interesan” al resto tanto como antes.
- La mayoría de los niños están más interesados en sus tabletas y juegos de video que en sus familiares.
- Los que estamos en el medio nos sentimos estresados tratando de hacer que las cosas funcionen.

Intentemos algo nuevo este año

Este año intentaremos algo que nos ayude a unir la brecha generacional. Lo que tenemos en mente creará narradores y oyentes. Tenemos la esperanza de que le dé a todo el grupo un sentido de importancia con respecto a cada una de nuestras vidas. Esto es lo que planeamos hacer...

Compartir con los demás

Comenzando con los miembros mayores de la familia, les pediremos que nos cuenten algo sobre sus vidas. Sabemos que algunos pueden ser tímidos o que no sepan por dónde comenzar. Por lo tanto, hemos preparado algunas preguntas para romper el hielo:

- ¿Cuál es tu primer recuerdo?
- ¿Cómo era el hogar donde creciste?

- ¿De cuánto fue tu primera mesada?
- ¿Quiénes eran tus mejores amigos cuando eras chico?
- ¿Cuándo tuviste tu primera mascota, bicicleta o automóvil?
- ¿Cuál era tu juguete, comida o fiesta favorita?
- ¿Dónde trabajaban tus padres?
- Cuando eras niño, ¿qué deseabas ser cuando fueras grande?

Guardar las historias

A continuación, les pediremos a nuestros niños expertos en tecnología que escuchen y hagan grabaciones de video o audio de las historias. Si los ancianos no están dispuestos a hablar, debemos hacer preguntas a los adultos de mediana edad para seguir el hilo de la conversación. Quizás entonces a los ancianos les resulte más fácil unirse a la conversación.

Disfrute de este proceso

Tenemos la esperanza de que esta sea una experiencia divertida e interesante para todos. Que abra muchas ventanas en las vidas de nuestros seres queridos.

Téngalo en cuenta para intentar hacerlo en las fiestas. No necesariamente deben ser familiares para hacer esto. Entre amigos también se puede disfrutar el tiempo pasado.

Todos podemos aprender mucho unos de otros y también sobre cómo era la vida en un tiempo o un lugar diferente. ¿Quién sabe? Quizás los niños apaguen sus dispositivos electrónicos por un rato.

Haga que valga la pena – *Comparta*

Boletín Mensual, diciembre de 2014

El regreso indexar página

Este material es con fines informativos solamente. Todas las llamadas del son confidenciales, salvo conforme lo requerido por ley (por ej., cuando la condición emocional de una persona es una amenaza para sí misma o para otras personas o existe un supuesto abuso de niño, esposo/a o anciano, o abuso de personas con discapacidades). Los servicios están disponibles a usted y a los miembros de su hogar, incluyendo a hijos dependientes hasta la edad de 26 años, si viven en casa o no.

La información se considera exacta a la fecha de producción; sin embargo, está sujeta a cambio.