

# ¿Qué sigue para usted? Posibilidades

Boletín Mensual Enero de 2015



La mejor respuesta muchas veces es una buena pregunta

¿Por qué, mamá?

Promesas, promesas

e-Thoughts — Tanto hablar de propósitos... ¡Tengo hambre!



Todos están siempre en busca de respuestas. Pero en la vida diaria, las preguntas suelen ser más importantes que las respuestas. Aquí hay algunas razones... **Más...**



Como la mayoría de los padres saben, los niños nacen curiosos. Desde el primer día, parecen impulsados a averiguar cómo funciona el mundo que les rodea. ¿Pueden los padres alentar esta necesidad de “conocer”? **Más...**



Si hace una lista de propósitos, puede evitar la decepción y aumentar sus posibilidades de éxito. ¿De qué manera? Siguiendo simples medidas de buena fijación de objetivos. **Más...**



Aparte de ser un momento popular para bajar esos kilos de más que he subido el año pasado, enero también cuenta con varias deliciosas fiestas nacionales. **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.

# La mejor respuesta muchas veces es una buena pregunta

Boletín Mensual Enero de 2015



*El regreso indexar página*

Todos están siempre en busca de respuestas. Desde el principio, nos vemos empujados suavemente en esta dirección. Recibimos una calificación por nuestras respuestas en la escuela. Podemos fracasar o sentirnos frustrados cuando no podemos llegar a la respuesta “correcta”.

Pero en la vida diaria, las preguntas suelen ser más importantes que las respuestas. ¿Por qué? <sup>1</sup>

- Las preguntas nos abren a más información. Cuando tenemos una respuesta, podemos sentir que hemos “concluido”. Pero las preguntas nos empujan a seguir explorando. De hecho, podemos aprender más de las buenas preguntas que de las buenas respuestas.
- Las preguntas nos mantienen mentalmente ágiles. Las preguntas nos mantienen pensando y adivinando. Nos impiden dormirnos en los “laureles” y sentir que lo sabemos todo.
- Las preguntas nos conectan con los demás. A menudo, buscamos y nos vinculamos con los demás cuando hacemos preguntas. Generamos y compartimos ideas. Tener respuestas no nos obliga a interactuar. Pero hacer preguntas puede ser una experiencia social continua.

## Aprender a hacer buenas preguntas

No todas las preguntas son iguales. Si bien se dice que “no hay tal cosa como una pregunta estúpida”, hay algunas que son más o menos productivas que otras.<sup>2</sup>

- La pregunta cerrada. Toda pregunta que puede responderse con un “sí” o “no” es una pregunta cerrada. Eso es porque una vez que usted llega a la respuesta, la conversación llega

a su fin. He aquí un ejemplo: “¿Eres feliz/melancólico/soltero/casado/desapasionado/afectuoso?” Usted probablemente obtendrá un simple sí o no (y no más información) cuando hace preguntas como estas.

- La pregunta abierta. Una pregunta abierta no se puede responder con una sola palabra. Una pregunta abierta suele comenzar con palabras como “qué”, “dónde”, “cuándo” o “cómo”. La respuesta tiene que ser más detallada que una palabra. Para poder obtener más información cuando hace una pregunta abierta. (Nota: Es una buena idea evitar las preguntas que comienzan con “por qué” a pesar de que, técnicamente, son preguntas abiertas. Las preguntas que comienzan con “¿Por qué?” suelen hacer que la gente se sienta a la defensiva y se cierre en lugar de abrirse.)
- Preguntas que llevan a más preguntas. Tal vez el mejor tipo de pregunta es la que nos lleva a considerar más preguntas. En lugar de proporcionarnos respuestas, este tipo de pregunta genera el pensamiento crítico. Cada pregunta abre la puerta a más y más preguntas. Nuestro mundo se expande a medida que avanzamos a través de este proceso.

Así que no se sienta presionado para dar respuestas inmediatas. En lugar de eso, siga el hilo de las preguntas interesantes. Usted puede hacer descubrimientos mucho más significativos que un sí o un no.

<sup>1</sup>[ehow.com](http://ehow.com)

<sup>2</sup>[sciencenordic.com](http://sciencenordic.com)

# ¿Por qué, mamá?

Boletín Mensual Enero de 2015



*El regreso indexar página*

La curiosidad es el deseo de preguntar y aprender. Y los niños nacen curiosos. Desde el primer día, parecen impulsados a averiguar cómo funciona el mundo que les rodea.

## ¿Los niños necesitan un empujón para ser curiosos?

Como la mayoría de los padres sabe, los niños tienen un instinto para hacer preguntas. Parece que tienen una energía inagotable en ese aspecto. Su curiosidad natural les infunde el deseo de explorar todo el tiempo.

Los adultos en la vida del niño pueden alentar este impulso natural de “saber”. Cuando los adultos apoyan la búsqueda hacia el descubrimiento, pueden ayudar a formar hábitos para hacer que sus hijos sean aprendices de por vida. Ellos pueden ayudar a aumentar el rendimiento de sus hijos en la escuela y más allá.

## ¿Cómo pueden ayudar los padres, cuidadores y otros adultos?

Estos son algunos consejos prácticos:

- Sea un modelo a seguir. Cuando pase tiempo con sus hijos, pregunte acerca de las cosas. Si da un paseo, pregúntese en voz alta sobre los árboles, las flores y el cielo. Por ejemplo: “Me pregunto cómo podemos decir cuántos años tiene este árbol” “Me pregunto hasta dónde llega el cielo” Preguntas como estas le permiten ver a su hijo que usted está interesado en el mundo que le rodea.
- Siga su ejemplo. Note lo que les interesa a sus hijos. Si realmente les gusta la música, escúchela en la casa y en el auto. Si aman las flores, compre algunas herramientas de jardinería. Dedique algún tiempo a cavar y plantar juntos. Consiga algunos libros sobre plantas y léanlos juntos.

- Responda sus preguntas de acuerdo a su nivel de comprensión. Antes de responder una pregunta presentada por sus hijos, pregúnteles cuál piensan ellos que podría ser la respuesta. Esta puede ser una buena manera de entender lo mucho que sus hijos van a comprender. Una vez que escuche sus pensamientos, puede agregar o modificar para dar una respuesta que esté al nivel de ellos.
- Si no conoce las respuestas, no finja. Usted puede sentir que tiene que tener todas las respuestas. Cuando no sepa cómo continuar, es una oportunidad de aprender con su hijo. Usted puede decir: “Esa es una gran pregunta. Vamos a averiguarlo juntos”. A continuación, vayan juntos a la biblioteca a buscar respuestas. O siéntense y busquen juntos en la computadora. Una vez más, usted está siendo el ejemplo de algo importante: el deseo y la habilidad para aprender cuando no sabe.
- Dé a sus hijos la oportunidad de utilizar su curiosidad. Muchos niños están inscritos en actividades extras como la danza, karate, el canto o el arte. ¿Pero sus hijos tienen tiempo “libre”? Nunca subestime la importancia que esto puede tener.

Los niños no necesitan estar programados cada minuto. El tiempo libre les da la oportunidad de reflexionar, crear y explorar. Si lo duda, considere la cantidad de diversión que los niños pueden tener con una caja de cartón. Su curiosidad y la imaginación pueden convertir una caja de lavadora vacía en una tienda de campaña en el bosque, un barco pirata en alta mar ¡y quién sabe qué más!

Walt Disney dijo una vez: “La curiosidad nos dirige continuamente hacia nuevos caminos”<sup>1</sup>. Aliente y disfrute de la curiosidad de sus hijos y aprendan juntos por la vida.

<sup>1</sup>[brainyquotes.com](http://brainyquotes.com)

# Promesas, promesas

Boletín Mensual Enero de 2015



[El regreso indexar página](#)

¿Hace una lista de propósitos de Año Nuevo? En 2012, la revista Time publicó una lista de los propósitos que se rompen u olvidan más a menudo. Algunos de ellos son:

Voy a... bajar de peso, dejar de fumar, aprender algo nuevo, comer más sano, dejar de tener deudas, pasar más tiempo con la familia, viajar a nuevos lugares, estresarme menos, hacer más trabajo de voluntariado y beber menos alcohol.

## Cómo realizar una lista de propósitos que pueda cumplir

Si realiza una lista de propósitos, seguramente tiene buenas intenciones. Por lo tanto, evite la decepción y aumente sus posibilidades de éxito. ¿De qué manera? Siguiendo algunas medidas simples de buena fijación de objetivos. Estos son solo algunos de ellos:

- Elija sus propósitos de manera inteligente. Evite prometer cambios drásticos que probablemente estén más allá de su alcance. Y no tome decisiones por impulso.
- Tómese su tiempo y hágase buenas preguntas. ¿Su propósito seguirá siendo importante para usted a medida que pase el año? ¿Cómo va a mejorar su calidad de vida? ¿Va a ser más feliz y saludable si lo cumple? Los propósitos deben tener una clara rentabilidad con el fin de que cumplirlos valga la pena.
- Limite la cantidad de propósitos que prometa cumplir. Prometa cumplir uno o dos propósitos como mucho. De esa manera, podrá celebrar y sentirse bien acerca de sus éxitos en lugar de sentirse mal por los fracasos. Siempre se pueden añadir más propósitos más tarde. No hay verdadera magia en tomar decisiones el 1° de enero.
- Sea honesto con usted mismo. ¿Está resuelto a cambiar porque alguien lo está presionando? Si es así, probablemente

no va a funcionar. Usted tiene que quererlo realmente. El cambio puede ser difícil y usted es el único que puede hacer el trabajo.

- Sea realista. ¿Quiere bajar de peso? Establezca una meta de 5 libras y apláudase a sí mismo cuando llegue allí. A continuación, vaya por los siguientes cinco. ¿Quiere empezar a ahorrar más dinero? Separe una cantidad modesta de cada salario. Una vez que esté cómodo haciendo eso, puede aumentarla, ya que sabe que puede hacerlo. En otras palabras, tome las cosas con calma.

Establezca metas más pequeñas para que pueda disfrutar de los logros. Siempre puede elevar sus metas si descubre que está superando sus expectativas. Eso es mucho más gratificante que dejar porque no se puede mantener el ritmo.

- Obtenga apoyo. Algunas cosas pueden ser muy difíciles de cambiar por su cuenta, sobre todo si son hábitos o comportamientos arraigados. Por suerte, hay mucho apoyo en el mundo que nos rodea.

Hay grupos que pueden ayudarle a reducir o detener el hábito de fumar, comer, gastar dinero y beber alcohol. Acuda a amigos que lo animarán. Manténgase alejado de los que van a tentarlo o a sabotear sus esfuerzos. Además, considere buscar asesoramiento profesional para guiar su proceso de cambio.

- Cambie su forma de pensar, cambie su vida. Hacer cambios significa cambiar la forma de pensar. Es difícil, entonces sea amable con usted mismo.

Recuerde que juzgarse con dureza puede impedirle avanzar. Felicitar a sí mismo motiva mucho más. Así que, cada vez que logre o esté cerca de lograr una meta, dese un gran aprobado.

# e-Thoughts — Tanto hablar de propósitos... ¡Tengo hambre!

Boletín Mensual Enero de 2015



*El regreso indexar página*

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

Me canso de tomar decisiones bastante rápido. Así que me alegró enterarme recientemente que, aparte de ser un momento popular para bajar esos kilos de más que he subido el año pasado, enero también cuenta con varias deliciosas fiestas nacionales. <sup>1</sup> Por ejemplo:

- **El 1° de enero es el Día de los Espaguetis.** En lo que a mí respecta, la pasta es celestial. Cubierta con tomate, salsa Alfredo o salsas de queso. Incluso la comería sin nada. Me apunto para comer pasta en cualquier momento.
- **El 19 de enero es el Día de las Palomitas de Maíz.** ¿Alguien va al cine y pasa por alto la máquina de palomitas de maíz? (Omita la mantequilla y es bastante saludable como bocadillo)
- **El 21 de enero es el Día de las Barras de Granola.** (Solo estoy incluyendo este así me siento menos culpable por emocionarme por los otros días de homenaje a los alimentos.)
- **El 24 de enero es el Día de la Mantequilla de Maní.** La mantequilla de maní es fabulosa en todos los sentidos. Me recuerda a mi infancia y los innumerables emparedados de mantequilla de maní y jalea que llevaba a la escuela. No solo es un alimento importante con sabor de hogar, sino que está llena de proteínas y grasas<sup>2</sup> saludables.

- **El 27 de enero es el Día de la Torta de Chocolate.** Átenme las manos.
- **El 28 de enero es el Día de las Tortillas de Arándanos.** ¿Decorar la perfección con un poco de crema batida? He dicho lo suficiente.

Con los muchos objetivos de pérdida de peso y aptitud física que establecemos en esta época del año, todo lo anterior puede parecer un error. Pero recuerde: todo con moderación.

Junto con nuestras promesas para cambiar, creo que debemos mantener unas pocas calorías de diversión en nuestra vida. ¡Así que gracias, enero, por proporcionar unas deliciosas razones para intentar cumplir mis “otros” propósitos por ahora!

<sup>1</sup>[thenibble.com](http://thenibble.com)

<sup>2</sup>[prevention.com](http://prevention.com)

# ¿Qué sigue para usted?

## *Posibilidades*

Boletín Mensual Enero de 2015

*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.