

Pasión: Encuentre su fortaleza interna

Junio de 2015 Boletín Mensual



¿Busca fuerza interior? ¡No busque más!

Cómo criar a sus hijos adultos

La revolución comienza aquí

Pensamientos electrónicos - *Es el momento de comenzar*



¿Quién no desea fuerza interior? En estos días, realmente la necesitamos a medida que enfrentamos los problemas de la vida diaria. Pero ¿dónde la encontramos? **Más...**



¡Ups! Hay un error en este título. Usted no puede criar hijos adultos. Usted siempre será el padre, pero su rol cambiará. **Más...**



¿Desea fortalecer sus hábitos financieros? Los expertos en dinero le ofrecen muchos consejos. Pero aquí tiene un plan popular: ¡Páguese a usted primero! **Más...**



Las graduaciones marcan la culminación de algo y sin embargo se las llama "comienzos". De modo que son finales además de comienzos. Interesante, ¿no? **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.

¿Busca fuerza interior? ¡No busque más!

Junio de 2015 Boletín Mensual



[El regreso indexar página](#)

¿Quién no desea fuerza interior? En estos días, realmente la necesitamos a medida que enfrentamos los problemas de la vida diaria. Pero ¿dónde la encontramos?

Está más cerca de lo que piensa

Usted es la única persona con el poder de cambiarse a sí mismo. Por lo tanto, si está tratando de encontrar fortaleza de alguna fuente “allí afuera”, está mirando en la dirección equivocada. En lugar de eso, mire dentro suyo.

¿Qué es la fortaleza interna?

La fortaleza interna es la habilidad de manejar el cambio y el desafío en el trabajo, en el hogar, en las relaciones y en nuestro mundo. Por supuesto, aun las personas más fuertes pueden verse derribados en ocasiones por las dificultades de la vida. Pero cuando tiene fortaleza interna, vuelve a levantarse, se quita el polvo y sigue avanzando.

Una nota importante: ser fuerte no es lo mismo que ser agresivo. Las personas que son las primeras en lanzar un golpe o actuar de una manera beligerante a menudo se sienten débiles por dentro. Su comportamiento agresivo suele ser una forma de ocultar que no saben cómo manejar los problemas de forma más constructiva.

Cómo incrementar su fortaleza interna

Desarrollar fortaleza interna no solo es posible, sino que es un proceso importante de la vida. Aquí tiene algunos pasos que puede realizar a lo largo del camino:

- **Cuando se sienta débil, acuérdesse de los momentos difíciles que ha superado.** Una fuente de fortaleza interna es recordar las dificultades que usted ha sobrevivido. No es útil quedarse en los problemas del pasado. Pero es

útil identificar las habilidades para afrontarlos que han funcionado para usted antes, de modo de poder usarlas de nuevo.

- **Enfóquese en sus fortalezas, pasiones y talentos.** Algunas personas corren rápido, algunas aman cocinar, algunas cantan bien o se les hace fácil hacer amigos. Recuérdesse a sí mismo a menudo sus fortalezas únicas. Pase tiempo haciendo cosas que sean gratificantes y eleven su confianza, no en las que lo frustran o lo deprimen.
- **Rodéese de gente que lo trate bien y tenga actitudes positivas.** Puede aprender mucho de las personas mirando quiénes son sus amigos. ¿Sus amigos lo cuidan y lo apoyan? ¿Está orgulloso de estar con ellos? ¿Le dan energía y lo inspiran? La fortaleza puede crecer como resultado de cómo lo tratan y lo ven los demás. Pase tiempo con personas que conocen su valor.
- **Cuide de sí mismo.** La dieta, dormir y hacer ejercicio son cruciales para un buen cuidado de sí mismo. Un auto no puede funcionar si no lo mantiene a punto y usted no puede funcionar de la mejor manera si no le presta atención a su bienestar.
- **Mantenga un diario de pensamientos o eventos importantes.** Cuando algo salga mal, escriba acerca de lo que pasó. Escriba pensamientos de cómo podría haber manejado la situación de manera diferente. Cuando algo salga bien, anote las fortalezas y habilidades que utilizó para lograr ese resultado. Luego, vuelva a leer su diario cuando necesite ideas para afrontar un problema o un recordatorio de sus éxitos, grandes y pequeños.

Como con cualquier otro proyecto, encontrar y fortalecer sus fortalezas internas lleva tiempo, persistencia y buena actitud. ¡Póngase fuerte, sea fuerte y permanezca fuerte!

Cómo criar a sus hijos adultos

Junio de 2015 Boletín Mensual



El regreso indexar página

¡Ups! Hay un error en este título. ¿Logró verlo?

Aquí está la respuesta: Usted no puede criar hijos adultos. Una vez que sus niños crecen, su trabajo de crianza finalizó. Usted siempre será el padre, pero su rol cambiará.

¿Cuál es la descripción de su nuevo trabajo?

Cuando está criando a sus hijos, su trabajo es “práctico”. Establece reglas, disciplina y los mantiene a salvo. Los ayuda a crecer para ser autosuficientes, ingeniosos y resistentes.

Cuando tiene hijos adultos, su trabajo es “sin intervención”. Usted se convierte en un amigo, apoyo, recurso y en un consultor, siempre y cuando se lo pidan.

Los consultores dan consejos sobre la base de sus conocimientos o experiencia. Como padre de un adulto, sus servicios como consultor pueden o no ser deseados. Y puede ser una situación difícil, incluso aunque le pidan consejo. ¿Por qué?

- Si usted le da consejos a sus hijos, esto implica que no pueden llegar a la solución ellos mismos.
- Si su consejo no funciona, es su culpa.
- Si su consejo funciona, sus hijos adultos no se sentirán fortalecidos de haber resuelto el problema por su cuenta.

Como no dar consejos

Considere no dar consejos, aun si sus hijos se lo piden. En lugar de ello, trate de involucrarlos en conversaciones donde los ayude a explorar opciones. Luego, deje que tomen las decisiones finales.

Si utiliza este método, usted está ayudando a descubrir y evaluar soluciones. Usted trae su experiencia a este proceso en la medida en que sugiere opciones que ellos pueden no haber considerado. Pero al final, ellos hacen la elección.

Esté disponible, pero no agobie

Recuerde cuando usted era un adulto joven. ¿Cuánta participación de sus padres quería en su vida cotidiana? ¿Acaso no quería pararse sobre sus propios pies? Sus hijos adultos probablemente tengan los mismos sentimientos.

Baje el tono de las críticas y suba los elogios

Criticar a sus hijos adultos no los motiva. En cambio, los desinfla. Eso los hace menos propensos a compartir con usted. Encontrar y alabar las fortalezas es el verdadero motivador. Y es más probable mantener la comunicación abierta entre ustedes también.

Trate de no sentirse excluido

Es natural esperar que sus hijos se comuniquen con usted a menudo. Pero trate de no sentirse herido o enojado si el contacto no es tan frecuente como a usted le gustaría.

No es algo personal: Sus hijos están tomando el siguiente paso evolutivo mediante el desarrollo de sus propias vidas adultas. Partieron a la aventura de la vida.

Es tiempo de llenar su nido vacío

En un momento, puede haber parecido que iba a criar a sus hijos por siempre. Pero la crianza es una “etapa” como muchas otras.

Una vez que sus hijos crecieron, es bueno para usted y para ellos si usted continúa llevando una vida productiva y satisfactoria. Ponga sus energías en el cumplimiento de antiguos intereses y en buscar otros nuevos.

Muestre confianza

¡Usted los crió! Ahora deje que extiendan sus alas y muestren los resultados de todo su duro trabajo.

La revolución comienza aquí

Junio de 2015 Boletín Mensual



El regreso indexar página

¿Desea fortalecer sus hábitos financieros? Los expertos en dinero le ofrecen muchos consejos. Pero aquí tiene un plan popular: ¡Páguese a usted primero!

Usted está primero

Así es como funciona esta estrategia: Usted es el primero en cobrar cuando llega su sueldo. Esto no significa que tenga que salir y “comprar hasta el cansancio”. Pagarse a sí mismo primero significa que lo primero que se hace es apartar dinero para sus metas.¹ Estas metas se centran en el ahorro.

Las encuestas muestran que los estadounidenses no ahorran mucho. Muchos de nosotros sabemos que debemos ahorrar para emergencias, jubilación y otras metas a largo plazo. Sin embargo, solo el 23% tiene el colchón de emergencia de 6 meses que la mayoría de los expertos sugieren.² Y el 26% no tiene fondos de emergencia en absoluto.³ Solo el 18% dice que está separando lo suficiente para la jubilación.⁴

Superar los obstáculos para ahorrar

Muchas personas dicen que sus gastos de vida son demasiado altos. No creen que les sobre suficiente para que valga la pena ahorrar.

Puede parecer frustrante apartar pequeñas cantidades. Pero esos dólares crecen con el tiempo. Es importante ahorrar, más allá de la cantidad.

¿Por qué? Se trata de adquirir el hábito. Aunque la cantidad importa, es menos importante que el hábito de ahorrar. Una vez que ingrese en la rutina, será más fiel a la causa: ¡usted! Es por eso que este plan se llama “páguese a usted primero”.

Comience con un depósito directo

Uno de los fundamentos de pagarse a usted mismo primero es depositar su sueldo directamente en su cuenta bancaria. Luego,

establezca transferencias automáticas a ahorros para jubilación para que ni siquiera “vea” ese dinero, hasta que lo necesite más adelante.

Luego, averigüe adónde va su dinero

Es útil e instructivo ver adónde van realmente sus dólares. Algunos expertos aconsejan dividir sus costos de vida en cuatro “cubos”.⁵ Ellos son:

- **Costos mensuales fijos.** Esto incluye alimentos, alquiler o hipoteca, teléfono/Internet, pago del auto, facturas de la tarjeta de crédito y otras cosas que paga mensualmente.
- **Costos recurrentes que no son mensuales.** Estos pueden ser ropa, regalos, cortes de cabello, gastos de mascotas, reparaciones del auto, artículos domésticos, primas de seguro, impuestos de bienes raíces y demás.
- **Sus metas.** Esto puede incluir el pago de tarjetas de crédito y préstamos estudiantiles y el desarrollo de fondos para emergencia, universidad y vacaciones. (La jubilación no está aquí debido al consejo anterior de tomar ese dinero de su salario automáticamente.)
- **Su elección.** Aquí es donde usted decide cómo gastar el resto de su dinero. ¿Cuánto utiliza para cines, lujos personales, salir a almorzar o cenar, cuidado de niños y otras cosas opcionales? Lo ideal sería que lo que gaste sea en base a lo que queda después de cumplir con sus deudas de los otros tres cubos.

Gane, aprenda y planifique

Gestionar el dinero es difícil. Estos consejos le pueden dar algunas nuevas ideas sobre las maneras de manejar, gastar y ahorrar su dinero duramente ganado.

^{1,2,3,4} www.forbes.com

⁵ www.learnvest.com

Pensamientos electrónicos - Es el momento de comenzar

Junio de 2015 Boletín Mensual



El regreso indexar página

Nuestra sección 'Pensamientos electrónicos' ofrece distintos puntos de vista sobre temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

Estoy invitado a cuatro graduaciones este mes: una de guardería, una de jardín de infantes, una de la escuela secundaria y una de la universidad. Mucha alegría ¡y muchos regalos!

Las graduaciones marcan la finalización de algo: un grado, el curso de un estudio o un título. Y sin embargo, se las llama "comienzos". De modo que son finales además de comienzos. Interesante, ¿no?

Los finales y los comienzos pueden ser difíciles. Pero de alguna manera, el hecho de que la graduación es un combo final/inicio lo hace parecer como que "debe ser" más fácil. Suena casi perfecto: Usted acaba de terminar y se "desliza" derecho a un nuevo comienzo, ¿cierto?

Por supuesto que no. Seguramente, los graduados de guardería se deslizan directamente al jardín de infantes, como los graduados de jardín de infantes se deslizan al primer grado.

Pero los que terminan la escuela secundaria y la universidad tienen transiciones más complicadas. ¿Continuarán sus estudios? ¿Van a trabajar? ¿Comenzarán a ahorrar para el futuro? ¿Se mudarán, seguirán adelante, volverán a su hogar?

Tengo mucho respeto por las personas que enfrentan finales y comienzos. Ambas cosas requieren que se razone mucho. Puede implicar grandes cambios en la vida. Son momentos de orgullo, melancólicos, alegres.

Felicidades a todos los graduados y familiares de los graduados que están leyendo esto. ¡Y buena suerte con sus finales y comienzos!

Pasión: *Encuentre su fortaleza interna*

Junio de 2015 Boletín Mensual

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.