

Objetivo: Crecer a medida que avanzamos

Boletín mensual de septiembre de 2015

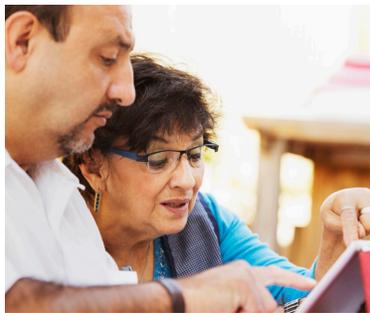


Seguir aprendiendo,
seguir creciendo

Si la primera vez no
lo logra...

Juego de niños: No todo
es diversión y juegos

e-Thoughts —
Andando, creciendo y
asombrando... a toda edad



Apenas hemos rozado la superficie del aprendizaje cuando finalizamos los estudios formales. Gran parte del aprendizaje real ocurre cuando debemos «trabajar» en la vida. **Continuar leyendo...**

Las personas que triunfan de la noche a la mañana son una especie extraña. La mayoría de las personas exitosas, intentan, se caen y se levantan, una y otra vez. **Continuar leyendo...**

¿Sabía que los expertos dicen que la mayor parte del aprendizaje temprano de los niños se da a través del juego? Entonces, cuando sus hijos están jugando, en realidad están ¡trabajando arduamente! **Continuar leyendo...**

Hoy en día las personas viven más años y se mantienen más activas. Observemos a estos inspiradores adultos mayores... **Continuar leyendo...**

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.

Seguir aprendiendo, seguir creciendo

Boletín mensual de septiembre de 2015



El regreso indexar página

Nosotros los terrícolas apenas hemos obtenido los primeros vistazos de cerca de Plutón. Llevó más de nueve años para que una nave espacial viajara 3.600 millones de millas, y así pudiéramos vislumbrar los límites exteriores de nuestro sistema solar.¹ Y ahora lo hemos logrado.

¿Por qué queríamos ver a Plutón? Por los mismos motivos que los primeros exploradores zarparon hacia el «otro lado» de la tierra: Para buscar, encontrar y comprender mejor.

Aprendizaje permanente

Apenas hemos rozado la superficie del aprendizaje cuando finalizamos los estudios formales. Gran parte del aprendizaje real ocurre cuando debemos «trabajar» en la vida.

Llevó nueve años llegar a Plutón; y a las personas les lleva toda una vida explorar su propio universo.

Disfrutar de las recompensas del aprendizaje permanente

El aprendizaje permanente implica un compromiso y una motivación para seguir buscando nueva información y desarrollando nuevas habilidades. Y tiene muchos beneficios. El aprendizaje ayuda a²:

- **Sentirse bien con uno mismo.** Aprender cosas nuevas puede aumentar la confianza y mejorar la autoestima.
- **Crecer.** Hoy en día, el cambio es la norma. Los nuevos acontecimientos e ideas siguen transformando y retransformando a la sociedad. Cuando nos abrimos a aprender cosas nuevas, actualizamos nuestra «caja de herramientas mental» para poder comprender, analizar y crecer con el correr de los tiempos.

- **Mantenerse firme.** El aprendizaje nos mantiene alertas. Nos ayuda a permanecer activos e involucrados con la vida.
- **Hacer nuevos amigos.** Las personas activas y llenas de energía atraen a otras personas. Cuando aprendemos, hacemos servicios voluntarios, viajamos y nos volvemos más conscientes, expandimos nuestras conexiones sociales y evitamos la soledad.
- **Encontrar el sentido.** Aprender presenta nuevas oportunidades. Abre las puertas para las cosas que aún nos quedan por hacer. También ayuda a tomar perspectiva de las cosas que ya hemos logrado. Cuanto más aprendemos y conocemos, mejor comprendemos nuestros logros y fracasos, y nuestras relaciones y experiencias personales.
- **Desarrollar nuevas habilidades.** Podemos desarrollar nuevos intereses y habilidades a través del aprendizaje. Tome una clase, seminario o taller en la escuela o instituto para adultos de nuestra localidad. Busque un grupo o actividad en línea que le resulte divertida. Cada vez que damos un paso hacia algo nuevo, potenciamos nuestro poder para hacer, aprender y crecer. Nos convertimos en un activo para nosotros mismos y para la sociedad.
- **Mejorarnos a nosotros mismos.** El aprendizaje permanente puede ser un objetivo en sí mismo. Los aprendices están siempre motivados por aumentar su conjunto de conocimientos. Al igual que los primeros exploradores, tienen un interés infinito por descubrir lo que hay «allá afuera».

¹www.space.com

²www.selfgrowth.com

Si la primera vez no lo logra...

Boletín mensual de septiembre de 2015



El regreso indexar página

Las personas que triunfan de la noche a la mañana son una especie extraña. La mayoría de las personas exitosas, intentan, se caen y se levantan, una y otra vez. Tienen un impulso y un espíritu que los empuja hasta alcanzar sus objetivos. En cierto sentido, es su perseverancia lo que los convierte en verdaderos ganadores e historias de éxito.

¿Ha escuchado hablar de estos «fracasos»?

Algunas de las personas más famosas de la historia han fracasado, en general más de una vez, para luego regresar con más determinación que la vez anterior. Por ejemplo¹:

- **Michael Jordan**, una leyenda del baloncesto, fue expulsado del equipo de baloncesto de la escuela secundaria y tuvo otros contratiempos. Actualmente, es considerado uno de los mejores jugadores de baloncesto de la historia.
- **Oprah Winfrey**, conductora de televisión, logró superar una dura infancia y muchos obstáculos durante su carrera profesional. Una vez le dijeron que no «encajaba en la televisión». Luego de 25 años de conducir su propio programa de televisión, y desarrollar su marca, productora y demás llamada "OWN" (propia), es una de las mujeres más exitosas del país.
- **Thomas Edison**, el inventor, fue juzgado como demasiado estúpido para permanecer en la escuela. Resultó ser el inventor de la primera bombilla, el fonógrafo y la cámara de película cinematográfica.
- **Steven Spielberg**, director de grandes proyectos, fue rechazado de la escuela de cine tres veces. Eso no lo detuvo para convertirse en un cineasta ganador del Oscar.
- **Jerry Seinfeld**, el comediante, se paralizó durante su primer espectáculo en un club de comedia. Lo abuchearon tanto que tuvo que abandonar el escenario, pero regresó la noche siguiente y volvió a intentarlo. Desde entonces, se ha convertido en uno de los comediantes más exitosos de la historia.

¿Dónde está el verdadero fracaso de fracasar?

En referencia a sus numerosos intentos fallidos antes de inventar la bombilla, Thomas Edison confesó: «Yo nunca he fracasado. Simplemente descubrí 1.000 maneras que no funcionan».²

En otras palabras: Cada error nos acerca un paso más al éxito. Cada vez que intentamos hacer algo y no lo logramos, contamos con más información para el próximo intento.

La mayoría de los éxitos están precedidos de una larga lista de derrotas. Las personas que finalmente triunfan no se dejan caer por sus derrotas; las utilizan para motivarse.

Cómo sortear los obstáculos en el camino

Estos son algunos ejemplos que nos ayudarán a recuperarnos mejor y atravesar los momentos difíciles:

- **Pensar de manera positiva.** Ser conscientes de los mensajes que nos enviamos a nosotros mismos. Ser nuestro fan número uno, y no nuestro peor crítico.
- **Aceptar el fracaso.** Que sirva como sugerencia. Que sirva como información. Si escapa cada vez que se presenta una posibilidad de fracasar, perderá todo ese aprendizaje.
- **Recordar: no es personal.** Fracasar no es un defecto de la personalidad. Es simplemente el resultado de una acción o una decisión.
- **Intentar una vez más.** Tome la información que obtuvo del último intento y utilícela para elaborar su próximo esfuerzo.

Recuerde: el «fracaso» puede ser un gran aliado, siempre y cuando aprendamos algo de él.

¹www.onlinecollege.org

²www.brainyquote.com

Juego de niños: No todo es diversión y juegos

Boletín mensual de septiembre de 2015



El regreso indexar página

¿Quién no ha escuchado mencionar el viejo refrán: «Solo trabajo y nada de juego hacen de Jack un niño aburrido»?¹ Resulta ser que hay mucha verdad en esa frase.

Jugar ayuda en el crecimiento de los niños

Albert Einstein dijo: «Jugar es investigar en su máxima expresión».² El trabajo de expertos infantiles como Jean Piaget y Maria Montessori ha demostrado que los niños realizan gran parte de su aprendizaje temprano a través del juego. De hecho, puede que los niños realmente aprendan cómo aprender a través del juego.

Tipos de juegos infantiles

La mayoría de los juegos pueden parecer iguales ante la vista de los adultos. Pero existen distintos tipos de juegos. Cada uno enseña distintas habilidades que los niños necesitan para aprender y crecer.

- **Juego activo.** El juego físico ayuda a desarrollar la coordinación. Cuando los niños manipulan y juegan con objetos pequeños, están mejorando las habilidades motrices finas. Cuando gatean, corren, saltan esquivan y realizan otras actividades enérgicas, están practicando sus habilidades motrices gruesas.
- **Juego de imaginación.** Los niños aman la fantasía. Y existen infinidad de juguetes, desde superhéroes hasta muñecas y demás, que ayudan a los niños a usar su imaginación. Este es el tipo de juego que les permite a los niños soñar, fingir y «actuar» diferentes personajes, emociones e ideas de manera segura.
- **Juego con otros niños.** Una vez que los niños tienen la edad suficiente para jugar en grupo, comienza una etapa completamente nueva. Ahora deben aprender a compartir, cooperar y esperar su turno.

- **Juego creativo.** Los niños crean cuando construyen torres con bloques o castillos de arena en la playa; cuando dibujan sobre papel o en la vereda con tiza. Pintar, hacer música y «jugar a la casita» son otros ejemplos de juego creativo. Este tipo de actividades ayudan a los niños a experimentar con funciones e ideas. A futuro, se traducen en habilidades para resolver problemas y de pensamiento abstracto.
- **Juegos con reglas.** Estos incluyen los juegos de mesa y los juegos como Seguir al Líder, las Escondidas o Simón Dice. También incluye los deportes como el kickbol o el béisbol. Todos estos ayudan a que los niños aprendan a seguir las reglas y adaptarse a ellas, un habilidad fundamental para la escuela, el trabajo y muchos otros aspectos de la vida.

Juego: Estilo 2015

Los juguetes y aparatos electrónicos e informáticos están muy de moda. Sin embargo, estos juegos involucran a los niños de forma pasiva. Los niños no se ensucian ni transpiran cuando juegan de manera electrónica. No interactúan cara a cara con otros niños. Si bien los juegos de este tipo no son «malos», tampoco ofrecen una amplia variedad de habilidades de aprendizaje.

Si usted es padre, se recomienda que intente limitar la recreación de sus hijos frente a la computadora. Aliente a sus hijos a llamar a un amigo, salir al aire libre o jugar con algo que no los mantenga pegados a una pantalla. Recuerde que las habilidades mentales, sociales e intelectuales que los niños desarrollan ahora, permanecerán con ellos para el resto de sus vidas.

¹www.phrases.org (The earliest mention of this proverb may go back to Egypt in around 2,400 B.C.)

²www.brainyquotes.com

e-Thoughts — Andando, creciendo y asombrando... a toda edad

Boletín mensual de septiembre de 2015



El regreso indexar página

Nuestra sección 'e-Thoughts' ofrece distintos puntos de vista sobre temas y áreas de interés de la vida cotidiana.

¿Qué es lo que nos mantiene jóvenes? Los expertos aseguran que todo influye, desde los genes (¡escojan a sus padres con sabiduría!) hasta una alimentación saludable, las relaciones amorosas y una mentalidad que diga «yo puedo». Hoy en día, las personas viven más años y se mantienen más activas e involucradas en la vida.

Observemos a estas personas inspiradoras que no permitieron que la edad (ni nada) los detuviera:

- En 2011, Rose y Forrest Lunsway se casaron a la edad de 90 y 100 años. Se conocieron en un centro de baile para jubilados. Recorrieron la costa de California, hicieron kayak en Alaska y bailaron varias noches, todas las semanas, durante su noviazgo.¹ Luego de 30 años de estar juntos, finalmente ¡decidieron casarse!
- A los 78 años, Dale Davis completó un juego de boliche perfecto, con un puntaje de 300. Además de ser jubilado, estaba legalmente ciego en ese momento.²
- A los 86, Katherine Pelton nadó 200 metros con estilo mariposa en 3 minutos, 1.14 segundos, y batió el récord mundial de hombres actual para ese grupo etario por 20 segundos.³
- En 1991, a los 92 años, Paul Spangler completó su decimocuarta maratón.³

- Teiichi Igarashi escaló el Monte Fuji a los 100 años. Son 12.385 pies— ¡más de 2 millas de altura!⁴
- En 2014, Frank Schearer fue el esquiador acuático activo más anciano en el mundo, con 101 años.⁵
- El Dr. Otto Thaning se convirtió en la persona más anciana en nadar las 21 millas de ancho del Canal de la Mancha en 2014, a la edad de 73 años (y le sacó el título a una persona de 71 años). Thaning dijo que lo hizo para demostrar lo que las personas mayores pueden hacer si cuidan de sí mismas.⁵
- “La Abuela Moses” (Anna Moses), una granjera que nunca había asistido a la escuela más que unos pocos grados de la primaria, comenzó su carrera de pintura a los 72 años. Continuó pintando, hizo grandes exhibiciones, escribió libros y disfrutó de la fama, hasta que murió a los 101 años.⁶

Entonces... ¿seguir andando y creciendo? ¡Yo me anoto!

¹www.today.com

²www.silvercross.com

³www.businessinsider.com

⁴www.google.com

⁵www.adlercentenarians.org

⁶www.gseart.com

Objetivo: *Crece a medida que avanzamos*

Boletín mensual de septiembre 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.