

¿Qué lo hace feliz? Imaginar, creer, lograr...

Boletín mensual de junio de 2016



Lograr relaciones que sobrevivan y prosperen

Este verano, tome unas vacaciones sin estrés

Modales frente a la discapacidad: una estrategia ganadora

e-Thoughts —
¡Ya casi se fue la mitad de 2016!



¿Las parejas felices alguna vez discuten o están en desacuerdo? **Más...**

¿Cuándo fue la última vez que tuvo tiempo libre y se relajó? **Más...**

El respeto y la consideración son de mucha utilidad. **Más...**

Parece un momento perfecto para detenerse y pensar: ¿Lleva la vida que planeó hace seis meses? ¿Hizo los cambios que se propuso? **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.

Lograr relaciones que sobrevivan y prosperen

Boletín mensual de junio de 2016



El regreso indexar página

Sí, las parejas felices discuten y están en desacuerdo. Todas las parejas tienen altibajos.

¿Por qué? Porque la vida está llena de cambios y desafíos. Cada “curva en el camino” exige que los integrantes se comuniquen y colaboren. Cada obstáculo impone paciencia y trabajo arduo a ambas personas.

Consejos para mantener fuertes las relaciones

Entonces, ¿cómo sobreviven, e incluso prosperan, las parejas en los buenos y malos momentos? He aquí algunos consejos¹:

- **Aceptación.** Las diferencias muchas veces hacen que las personas se sientan atraídas unas a otras. Podemos ser introvertidos y nuestra pareja extrovertida; uno odia la confrontación y el otro siempre está listo para alzarse en su propia defensa.

Al comienzo, pueden atraernos esas diferencias de estilo y personalidad. Más adelante, los mismos detalles pueden ocasionar un conflicto.

Recuerde que no hay dos personas iguales. Busque formas en que sus similitudes y también sus diferencias puedan contribuir a la formación de una asociación fuerte.

- **Apreciación.** Es fácil insistir en lo que nos molesta sobre nuestros cónyuges, parejas o amigos. ¿Y las cosas que en verdad nos gustan de ellos? Busque elementos positivos. Expresen su admiración en voz alta uno al otro.

- **Apoyo.** Ninguna pareja vive en el vacío. Hay que lidiar con amigos, familias, empleos, dinero y las rutinas diarias. Intente ver el punto de vista de su pareja durante los momentos estresantes. Decidan juntos cómo manejar situaciones que los afectan en forma individual o como pareja.
- **Pasen tiempo juntos.** Las experiencias compartidas ayudan a afianzar las relaciones. El tiempo juntos podría incluir actividades deportivas, viajes, intimidad física o sólo sentarse uno junto al otro para leer el periódico o mirar televisión. No hace falta nada sofisticado.
- **Jueguen limpio.** Las relaciones no pueden prosperar en ambientes que no son saludables. La violencia física o emocional nunca es aceptable.
- **Comunicación.** Si reprimen sus sentimientos, es más probable que en algún punto exploten. Háganse tiempo para hablar de problemas y metas. Concéntrense en buscar soluciones que satisfagan las necesidades de ambos. Deben estar dispuestos a hacer concesiones. Recuerden escucharse de verdad.

Encontrar el amor puede parecer cuestión de suerte o un acto del destino. Pero mantenerlo con vida y en buen estado implica compromiso y un esfuerzo continuo.

¹socialworktoday.com

Este verano, tome unas vacaciones sin estrés

Boletín mensual de junio de 2016



El regreso indexar página

Unas vacaciones son excelentes cuando el tiempo lejos de la rutina usual que nos tomamos nos deja llenos de energía y revitalizados. No debería ser una experiencia que nos deje estresados, exhaustos o sumergidos en deudas.

Lo que no hay que hacer en vacaciones

Todos necesitamos tiempo libre de vez en cuando. Pero, ¿sabía que algunas veces las vacaciones pueden no ser para nada relajantes? Esto ocurre por las siguientes razones:

- Cuando uno no hace lo que en verdad desea hacer. Muchas personas llenan sus vacaciones de lo que creen que “deberían” hacer. Por ejemplo, deberían ir lejos, deberían hacer turismo durante horas, o deberían pasar todo el tiempo libre visitando a la familia. Eso es sólo una lista de exigencias.
- Cuando se gasta demasiado dinero. Las personas con frecuencia se sienten presionadas a gastar grandes sumas de dinero en las vacaciones. Se incluyen en la cuenta hoteles, viaje, comidas y atracciones. Y llegar a casa y encontrar cuentas y deudas puede enfriar los recuerdos de las vacaciones con rapidez.
- Cuando se planifican demasiadas actividades. El arte de la relajación incluye en parte flexibilidad. Haga planes, pero también deje espacio para actividades que surjan de improviso. Suelen ser las más divertidas.

Las vacaciones pueden ser “quedaciones”

Para muchas personas puede ser más relajante tomar vacaciones sin dejar su casa para nada. Las vacaciones en casa incluyen una variedad de excursiones de un día, actividades en las proximidades y llegar a dormir a su propia cama por las noches.

Podría visitar museos locales, zoológicos o parques acuáticos. También puede pasar un día en el lago, la piscina o la playa, o tener un día de campo en su propio patio trasero. Son sólo algunas ideas. Es probable que se le ocurran muchas más. Las vacaciones en casa ayudan a ahorrar en comidas costosas y hoteles, y aun así pueden brindar recreación y diversión.

De usted depende

Asegúrese en cualquier caso de escoger lo correcto para usted: ya sea salir de vacaciones o quedarse en casa, una aventura de alto vuelo o un libro y una silla de playa. Es su tiempo libre, así que genere lo que más necesita: un tiempo revitalizador, que lo recargue y, sí, ¡también relajante!

Modales frente a la discapacidad: una estrategia ganadora

Boletín mensual de junio de 2016



El regreso indexar página

¿Alguna vez se preguntó cómo debería actuar en presencia de una persona con una discapacidad? ¿Le preocupa que pueda decir o hacer algo indebido?

Nadie desea herir ni avergonzar a nadie. A menos que usted conozca a alguien con una discapacidad, es natural que pueda preocuparle lo que sería “correcto” hacer o decir.

Estas son algunas sugerencias básicas que pueden resultarle útiles¹:

- 1. Use las palabras y frases apropiadas.** No emplee términos degradantes como “lisiado” o “retardado”. Recuerde que una persona tiene una discapacidad, no es la discapacidad. Por lo tanto debería decir “John tiene epilepsia” en lugar de “John es epiléptico”.
- 2. Pregunte primero.** Las personas con discapacidades son con frecuencia independientes. Pregunte antes de suponer que alguien necesita su ayuda.
- 3. Evite hacer juicios.** Cuando vea una persona que lleva un bastón, está en una silla de ruedas o usa otro dispositivo, no suponga que es un enfermo o que es frágil. Es probable que sean igual a usted en muchas formas.
- 4. Verifique los accesos.** Si va a reunirse con alguien que tiene una discapacidad, elija un lugar accesible. Es decir, vea que haya rampas, elevadores y otros medios para que las personas con discapacidades se puedan desplazar con seguridad y comodidad. Evite llevarlos a sitios que no ofrezcan buen acceso.

- 5. Respete el espacio personal.** Si una persona con una discapacidad necesita su ayuda, por lo general se lo hará saber. Nunca agarre ni toque a una persona ciega o con otra discapacidad sin preguntarle. Puede sorprenderla o incluso estorbarle.
- 6. No interfiera.** Si alguien está en silla de ruedas o tiene un perro guía, respete sus límites. No acaricie al perro, no se apoye sobre la silla ni interfiera con el movimiento de esa persona.
- 7. Hable con la persona, no a su asistente.** Algunas personas requieren un asistente que los acompañe. Si quiere preguntarle o decirle algo, recuerde dirigirse a la persona y no a quien lo asiste.
- 8. No se apresure.** Las personas con discapacidades pueden necesitar más tiempo para caminar, comer o hacer otras cosas. Déjelos determinar el ritmo.

Recuerde: Una discapacidad es sólo una parte de ese ser humano. A muchas personas con discapacidades les hará felices que los consideren, pero no querrán que los agobien.

¹nationaldisabilitynavigator.org

e-Thoughts — ¡Ya casi se fue la mitad de 2016!

Boletín mensual de junio de 2016



[El regreso indexar página](#)

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

Aunque no lo crea, la mitad del año 2016 ya casi termina. El final de junio marca el punto de seis meses después del alboroto de las Fiestas — y las resoluciones de Año Nuevo.

Parece un momento perfecto para detenerse y pensar: ¿Lleva la vida que planeó hace seis meses? ¿Hizo los cambios que se propuso?

- Si la respuesta es sí, ¡bien hecho!
- Si es no, no desespere: ¡Aún tiene seis meses más!

En mi caso, diría que estoy encaminado con varias de mis resoluciones, pero no todas. Me prometí caminar más y lo he hecho. Estoy caminando hasta dos millas día por medio. No sólo me siento mejor sino que ahora tengo mucho tiempo de calidad con mi perro.

También prometí dejar de comerme las uñas. Eso no ha ido tan bien. De hecho, hice esa promesa y la rompí varios años seguidos. Pero bueno, siempre tengo los próximos seis meses... ¡o el año que viene!

Recuerde que no hay nada mágico en tomar decisiones el 1 de enero. Cualquier día de junio funciona igual. Puede llamarlas “Resoluciones de mitad de año”. Es posible que incluso ¡inicie una nueva tendencia!

¿Qué lo hace feliz? *Imaginar, creer, lograr...*

Boletín mensual de junio de 2016

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.