

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

Boletín mensual de mayo de 2016



Diga “sí” a creer en usted mismo

Mejorar la comunicación con sus hijos adolescentes

Agua, agua por todas partes... pero, ¿estás bebiendo suficiente?

e-Thoughts — Crea que puede lograrlo... a cualquier edad



Algunas veces un “sí” puede cambiar el panorama. **Más...**

Preste atención a los adolescentes. **Más...**

¿Es importante mantenerse hidratado? ¡Claro que sí! **Más...**

En la vida es muy importante la actitud. Si cree que puede lograr algo, hay posibilidades de que así sea. **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.

Diga “sí” a creer en usted mismo

Boletín mensual de mayo de 2016



[El regreso indexar página](#)

“No” es una palabra muy importante. Es un modo de protegerse para no intentar complacer a otras personas todo el tiempo. Lo ayuda a establecer límites y reservar tiempo para cumplir sus propios deseos, necesidades y objetivos.

Luego está el “sí”

La palabra “sí” es completamente distinta. No se trata de protegerse; se trata de creer en usted mismo. Significa aprovechar las oportunidades y actuar. Y es igual de importante saber cuándo decir que sí y cuándo decir que no.

El poder de un “sí”

Existen oportunidades en las que decir que sí puede significar un gran cambio en su vida. Por ejemplo:

- Cuando dice que sí a algo que parece arriesgado. Dentro de su zona de confort está mucho más cómodo y seguro, por supuesto. Pero ¿qué opina sobre salir de esa zona de confort de vez en cuando e intentar algo nuevo? Las zonas de confort pueden evitar su crecimiento personal. Puede impulsar su creatividad y su capacidad de adaptación al aceptar desafíos “confortablemente” riesgosos.

No es necesario hacer puenting o paracaidismo. ¿Qué le parece comenzar o involucrarse en un nuevo grupo social o grupo de interés? ¿Aventurarse a hacer un nuevo amigo? ¿Convertir un pasatiempo en un negocio secundario? ¿Realizar un deporte nuevo?

Piense en tomar un riesgo calculado por decir que sí. Tal vez se sorprenda disfrutando la experiencia y ampliando su lista de logros.

- Luego diga “sí” a algo a lo que antes haya dicho “no”. ¿Recuerda algo que haya tenido miedo de probar por temor a fracasar o a sentirse avergonzado? ¿Cuándo fue la última vez que pensó en hacerlo? ¿Todavía da tanto miedo hoy? ¿Aún cree que decir “no” es lo mejor para usted? Por ejemplo, ¿lo ha preocupado ir a pedir un ascenso? ¿No se decide a probar un nuevo corte de cabello o un nuevo estilo de vestimenta? ¿Lo preocupa viajar a lugares nuevos?

Algunas cosas que en el pasado le pudieron haber causado temor pueden resultar menos abrumadoras ahora. Eso se debe a que usted es hoy una persona diferente: Tiene más experiencias vividas de las que tenía incluso ayer.

No tema reconsiderar sus decisiones. Esta vez puede decir que sí y cambiar su destino por completo.

- Cuando le dice que sí al cambio. Mucha gente le teme o no le gusta el cambio. Sin embargo, el cambio es normal en la vida. Dígale que sí al cambio buscando el lado positivo de las cosas y encontrando nuevas formas de acoger lo nuevo. Puede ser fiel al pasado e igualmente adaptarse al presente.

Explore nuevos caminos con la experiencia de decir que sí.

Cuando dice que sí, usted muestra su capacidad para afrontar obstáculos, lidiar con contratiempos y desarrollar nuevas habilidades. Se está dando la oportunidad de sentirse bien consigo mismo. Abra las puertas del crecimiento personal al decir que sí.

Mejorar la comunicación con sus hijos adolescentes

Boletín mensual de mayo de 2016



El regreso indexar página

Intentar comunicarse con los adolescentes puede ser frustrante. Los padres creen que en esta época es cuando los adolescentes pueden necesitar más orientación y consejos, y sus hijos a veces no están dispuestos a recibirlos.

¿Por qué a veces es tan difícil llegar a los adolescentes?

Los años de la adolescencia están repletos de cambios: sociales, físicos y emocionales. Las amistades se vuelven más importantes, ya que para los adolescentes es muy importante encajar. También la influencia que tienen los padres sobre ellos suele disminuir.

Es normal que los adolescentes intenten buscar su propia identidad y empiecen a valerse por sí mismos. Quieren más independencia. Quieren hacerse cargo de sí mismos.

Sin embargo, saben de alguna forma que necesitan también del amor y apoyo de sus padres. Esta contradicción puede crear situaciones y épocas difíciles tanto para los chicos como para los adultos.

¿De qué modo pueden ayudar los padres?

Los padres preocupados tal vez intenten presionar a sus hijos adolescentes para que les cuenten lo que les sucede. Querrán ayudarlos antes de que sus hijos pidan ayuda.

Por lo general los padres tienen que esperar a que los hijos se acerquen. Entonces, cuando hay una oportunidad de hablar, los padres deben evitar los bloqueos destructivos en la comunicación.

¿Qué es un bloqueo de comunicación?

Es una observación o actitud por parte del adulto que avergüenza o hiere los sentimientos del adolescente. Los bloqueos de comunicación finalizan cualquier charla de forma abrupta ya que hacen que el adolescente no se sienta seguro de compartir lo que le pasa.

Algunos bloqueos de comunicación son:

- **Aconsejar:** imponer soluciones en vez de ayudar a los adolescentes a explorar diferentes opciones

- **Dar indicaciones:** decirle a los adolescentes lo que deben hacer
- **Interrogar:** hacer demasiadas preguntas en vez de escuchar
- **Trivializar:** minimizar los problemas de los adolescentes
- **Ser un sabelotodo:** mostrar cómo un problema se puede solucionar fácilmente, y así ser superior como padre y degradar a los adolescentes

Ayude a su hijo a sentirse cómodo al hablar con usted

- **Cuando su hijo quiere hablar, dedíquele toda su atención.** Deje su teléfono a un lado, apague el televisor y evite otras distracciones.
- **No juzgue sus sentimientos.** Los sentimientos no están bien o mal, simplemente son sentimientos. Si su hijo parece preocupado, puede decirle algo como: “Pareces asustado/preocupado/enojado”, “¿Cómo puedo ayudarte?” o “Estoy aquí para ti”.
- **Si su hijo tiene un problema, dígame que usted puede ayudarlo a pensar en diferentes maneras para afrontarlo.** Sea un recurso.
- **Ayude a los adolescentes a que puedan hablar, pensar y tomar sus propias decisiones, a menos que involucren un riesgo importante.** Cuando se trata de drogas, alcohol u otros peligros, usted, el adulto, debe actuar).
- **Realice un seguimiento.** Averigüe cómo sigue la situación. Elógielos cuando sea apropiado.

Los padres pueden encontrar apoyo

Puede encontrar grupos de apoyo para padres a través de agencias comunales y de salud mental. O visite el sitio web www.nationalparenthelpline.org para encontrar más información sobre crianza. También puede pedir consejo a trabajadores sociales y otros profesionales en su zona.

Puede que a veces no lo parezca, pero usted interpreta un papel principal en la vida de sus hijos, en todas las etapas. Los adolescentes necesitan de su amor, apoyo y respeto para transformarse en adultos felices y capaces.

Agua, agua por todas partes...pero, ¿estás bebiendo suficiente?

Boletín mensual de mayo de 2016



El regreso indexar página

¿Se ha dado cuenta de que hoy en día puede encontrar agua en casi todos los lugares que visita? Como los gimnasios, restaurantes de comida rápida y muchas oficinas. Incluso algunas tiendas ofrecen una botella de agua a los clientes cuando ingresan a su local.

¿Por qué? La gente se da cuenta de cuán importante es el agua para todos nosotros. Una tienda le ofrece agua como cortesía; y también para revitalizarlo y promover sus ganas de comprar.

¿Qué beneficios tiene el agua?

El agua es primordial para sentirse bien y estar sano. Mantenerse hidratado — es decir, disponer de la cantidad suficiente de agua en su cuerpo — lo ayuda a regular su energía y temperatura corporal.

El agua ayuda a que sus órganos trabajen correctamente. Elimina los desechos de su organismo, regula su apetito y ayuda a controlar su peso corporal.

Al deshidratarse, uno suele sentir mal. Algunos síntomas son: mareos, cansancio, sequedad bucal y sed excesiva. ¿Sabe que podemos vivir durante seis semanas sin comida pero solo durante unos pocos días sin agua?¹

Los refrescos no son tan buenos como el agua

Tal vez adora la soda, pero no cometa el error de pensar que reemplaza a la vieja amiga H₂O. Existen algunas teorías que dicen que algunos refrescos pueden contribuir a que aumente de peso.²

Además, los refrescos suelen contener cafeína, que también está presente en el café y el chocolate. La cafeína lo deshidrata. Por lo tanto, los refrescos no cumplen la misma función que el agua cuando se trata de su salud.

¿Cuánta agua necesita?

No existe una respuesta que sea igual para todos. Depende de su peso, edad, estado de salud, qué medicamentos toma, cuánto ejercicio físico hace y el clima del lugar donde vive. Por regla general, muchos expertos coinciden en que debería comenzar con ocho vasos de 8 onzas diarios.

Si quiere informarse sobre cuánta agua debería beber, consúltelo con su médico o su nutricionista. También existen herramientas en línea que lo ayudan a saber cuánta agua debería beber de acuerdo a su peso, estilo de vida y medio ambiente.

Beba mucha agua como una nueva costumbre saludable. ¡Se sentirá mejor al hacerlo!

¹www.intellihealth.com

²www.webmd.com

e-Thoughts — Crea que puede lograrlo...a cualquier edad

Boletín mensual de mayo de 2016



[El regreso indexar página](#)

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

En la vida es muy importante la actitud. Si cree que puede lograr algo, hay posibilidades de que así sea. Me sucedió eso el otro día.

Estaba cuidando de mi nieto y me propuso una competencia saltando la cuerda. Yo sabía que él secretamente pensaba que yo no podía saltar al cuerda de ninguna manera. De hecho, yo pensaba lo mismo.

Luego lo pensé de nuevo: ¡Sí, puedo hacerlo! Cuando llegó mi turno, comencé a saltar y llegué hasta veinte. Quedé asombrado, ya que hacía muchos años que yo no saltaba la cuerda. Mi nieto gritó, -¿Cómo hiciste eso? ¡Eres una abuela!

Seguramente lo sorprendí y también estaba bastante impresionada de mí misma. Es un buen recordatorio sobre lo que puedes hacer si realmente te lo propones. Por supuesto, las cosas no siempre resultan del modo que uno quisiera. Pero cuando lo hacen, se siente muy bien.

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

Boletín mensual de mayo 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.