

¿Qué te hace feliz? Pensar, compartir...

Boletín Mensual de
Noviembre de 2016



Los malabares de las
fiestas de fin de año

Compartir: No es un
juego de niños

Una época del año
especial para compartir

e-Thoughts —
“Darle amor a nuestros
amigos de cuatro patas”



Algunos consejos para
compartir un “momento
personal” durante las fiestas
Más...

¿Cuándo están realmente
listos los niños para
compartir? **Más...**

Existen muchas maneras de
marcar la diferencia con los
demás. **Más...**

Hace poco encontré una
noticia sobre compartir
que me resultó muy
conmovedora. **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.

Los malabares de las fiestas de fin de año

Boletín Mensual de
Noviembre de 2016



El regreso indexar página

Muchas personas esperan ansiosamente la temporada de fiestas para estar con sus amigos y familiares. Las visitas, las comidas, la decoración y las tradiciones pueden ser muy divertidas.

Pero, por otro lado, la temporada navideña puede ejercer una gran presión sobre tu energía, tus emociones y tu billetera. Tienes determinadas expectativas y necesidades, y el resto de tus familiares y amigos tienen las suyas. Puede ser muy estresante si tus necesidades no coinciden con las de los demás.

Tuyo, mío y nuestro

El desafío es compartir tus momentos “personales” con otros, sin perder de vista tus prioridades. Si tienes un/a compañero/a o cónyuge, la tarea será más difícil porque deberás tener en cuenta a un grupo adicional de familiares y amigos. ¿Cómo puedes mantener a todos contentos, incluido tú?

Organización, flexibilidad y equidad

Equilibrar las necesidades durante una festividad conlleva cierto nivel de pensamiento. A continuación encontrarás algunas ideas que te ayudarán a planificar las fiestas para que puedas divertirte más.

1. Planifica con anticipación. Piensa en las personas a quienes quieres ver durante la temporada navideña, además de cuándo y dónde deseas hacerlo. Si tienes un/a compañero/a, elabora una lista única para evitar conflictos. Otra opción es que cada uno decida dedicar tiempo individual a cada persona especial. Cualquiera opción será correcta. Lo importante es planificar con anticipación y compartir los planes con la familia y los amigos, para que todos tengan expectativas claras.

2. Elabora un calendario más relajado. Algunas familias no celebran las fiestas el día que corresponde. En esos casos se reúnen la semana anterior o posterior al Día de Acción de Gracias. Esa opción puede hacer que los traslados sean más simples y baratos.

3. Crea un boletín informativo o tarjeta electrónica para la festividad. Incluso con la mejor planificación, existe la posibilidad de que no puedas visitar a todos. Es momento de ser creativo: Intenta crear un boletín informativo con un “resumen del año”. Puedes enviar el documento a una casilla de correo electrónico grupal e incluir imágenes. También puedes grabarte en un video con tu teléfono inteligente y enviarlo como si fuera una tarjeta electrónica de la festividad. Para los familiares que no se lleven bien con la tecnología, puedes imprimir y enviar tus saludos por correo postal.

4. Haz una fiesta en línea. Gracias a Skype, puedes “visitar” en línea a amigos y familiares lejanos. También puedes utilizar una aplicación de reuniones para que varios amigos o familiares de distintos lugares puedan hablar, compartir un almuerzo o una cena, o abrir sus regalos en línea y simultáneamente. Aprovecha la tecnología para reducir el estrés y los gastos de viaje, sin dejar de disfrutar la conexión con otros.

5. Y en cuanto a los regalos... comprar un regalo para cada persona puede resultar muy caro. Considera fijar un límite en el precio de los regalos para no alterar el presupuesto de nadie. O prueba con una pila común familiar, en donde cada persona compre y retire un regalo. También puedes utilizar tarjetas de regalo y evitar el estrés de elegir el regalo perfecto para cada persona. Las tarjetas de regalo son fáciles de comprar y de enviar por correo postal o correo electrónico. Además, le permiten a cada persona elegir exactamente lo que quieren.

Estos son simplemente algunos consejos para que consideres. Lo importante es disfrutar de la temporada navideña y sentirse feliz, saludable y en equilibrio.

Compartir: No es un juego de niños

Boletín Mensual de
Noviembre de 2016



El regreso indexar página

¿Alguna vez has tenido esta experiencia?

Tu pequeño hijo está jugando. Cuando otro niño trata de quitarle su juguete, se inicia una ruidosa pelea, llena de gritos. Le dices a tu hijo o hija que debe compartir el juguete.

Si has pasado por esta situación, no eres la única persona que lo ha hecho. Los adultos valoramos enormemente el compartir con otros. Queremos que nuestros hijos tengan un buen comportamiento y que desarrollen las aptitudes sociales que necesitarán cuando sean adultos.

Pero compartir no es una actitud natural. Si te pones a pensar en ello, el lema de los niños pequeños es “¡míó!”. Puede no ser razonable esperar que compartan las cosas cuando son pequeños, porque todavía no se han desarrollado lo suficiente.^{1,2}

¿Cómo se siente estar obligado a compartir?

Imagina que mientras lees el periódico tu esposo o tu esposa lo toma por la fuerza, simplemente porque quiere leerlo. ¿Cómo te sentirías?

Ahora imagina a Tom, de cuatro años de edad, que está concentrado en su juguete. Mientras tanto llega Mary, que trata de sacárselo. Tom se resiste. ¿Qué pasará luego?

Lecciones sobre compartir

Es posible que muchos padres digan algo, como: “Tom, has jugado lo suficiente con ese juguete. Dáselo a Mary”. O pueden decir: “Tom, no seas egoísta. Comparte tu juguete con Mary”.

Pero, ¿es justo? Tom aprende que debe compartir simplemente porque otra persona quiere usar lo que él tiene - o cuando un adulto se lo ordena. Esas lecciones no son demasiado positivas.

La realidad es que los niños en edad preescolar no están listos para compartir. Compartir es un acto voluntario de empatía y generosidad. La mayoría de los niños no están listos para compartir hasta que cumplen los cuatro años.³ Y aun a esa edad, puede ser algo transitorio.

¿Cómo pueden ayudar los padres?

Entonces, ¿qué debes hacer cuando tu hijo o hija se aferra a un juguete mientras que otro niño grita para que sea su turno? Estas son algunas sugerencias:

1. Antes de una cita de juegos en tu casa, pregúntale a tu hijo si tiene un juguete especial que no desee compartir.

Toma ese juguete y guárdalo. Hacer eso le dará a tu hijo o hija una sensación de control sobre sus cosas.

2. No fuerces el acto de compartir. Si otro niño desea jugar con el juguete de tu hijo o hija, puedes decir algo, como: “parece que Mary desea jugar con ese juguete cuando termines con él”, o “cuando termines de jugar, avísale a Mary porque está esperando su turno”.³

3. Esperar puede ser tan difícil como compartir. Puedes decirle al niño que está esperando algo como: “¡Oh! Esperar puede ser muy difícil”.³ También puedes tratar de que ese niño se entretenga con otra actividad mientras espera.

La crianza es difícil. Trata de enseñar a compartir dando el ejemplo. Pero también debes recordar lo siguiente: Los hijos compartirán las cosas y se turnarán para usarlas cuando estén listos.

¹<http://centerforparentingeducation.org>

² http://www.huffingtonpost.com/avital-schreiber-levy/is-sharing-really-caring_b_7198590.html

³<http://www.webmd.com/parenting/guide/4-to-5-year-old-milestones#2>

Una época del año especial para compartir

Boletín Mensual de
Noviembre de 2016



El regreso indexar página

Muchas personas quieren “dar a la comunidad” durante la temporada navideña. Algunas personas se inscriben incluso con un año de antelación para ayudar a los necesitados durante las fiestas.

Existen muchas maneras de ofrecerse como voluntario hoy mismo.

No es necesario planificar con tanta anticipación para realizar tareas de voluntariado. Muchos de nosotros no podemos comprometernos por adelantado. Pero aun así existe una infinidad de maneras de compartir. A continuación encontrarás algunas ideas:

- **Comunícate con un hogar de ancianos y pregunta si puedes leerle a uno de sus residentes o simplemente hablar con él.** Ofrecete para organizar un juego grupal, como el bingo o un juego de preguntas generales. Si eres hábil con las manos, pregunta si puedes hacer tarjetas o elementos decorativos.
- **Ayuda a nuestras tropas.** Tu contribución puede ayudar a financiar libros, llamadas telefónicas a casa, tiempo en Internet, y mucho más para nuestros soldados. También puedes ayudar a los niños de padres en servicio activo. Haz una donación para que puedan irse de campamento o para que sus padres puedan grabarles un DVD de ellos mismos leyendo un cuento para ir a dormir. Para obtener más ideas, visita el sitio web <http://USOVolunteer.org>, o los sitios de otros grupos que ayuden a nuestro personal militar.
- **Lee algunas cartas “Querido Santa”, escritas por niños necesitados.** Elige un deseo, o varios de ellos, para cumplir y envía los regalos a través de Operación Santa. Visita <http://beanelf.org> para conocer más.
- **Comunícate telefónicamente con United Way o visita <http://unitedway.org>.** Ellos entrenan voluntarios para ayudar a las víctimas de abuso doméstico y a otros grupos en riesgo. United Way colabora con agencias locales para ofrecer la ayuda que se necesita en su área.
- **Organiza un coro con familiares y amigos.** Luego, diríjanse a un hogar de ancianos o a un hospital para cantar villancicos

o canciones clásicas. Asegúrate de obtener una autorización previa. Si se lo permiten, recorran los cuartos y acepten pedidos de canciones. También pueden formar un coro con los residentes, en el área común.

- **Dona un juguete sin usar para los niños necesitados a través de la organización Toys for Tots.** Encuentra un centro de recepción en <http://toysfortots.org>.
- **Vende tus propios objetos en eBay y dona todo o parte del dinero a una caridad.**
- **Ofrécete para realizar tareas de voluntariado en un refugio animal mientras sus empleados se toman unos días durante las festividades.**
- **Busca anuncios que soliciten voluntarios en la cartelera de anuncios de tu tienda de comestibles o en los anuncios clasificados del diario.**
- **Invita a un amigo o compañero de trabajo que esté solo a tu cena de navidad.**
- **Comunícate con tu almacén de alimentos local. Encuentra el más cercano en <http://feedingamerica.org>.** Dona tiempo o alimentos. Aprende cómo formar un grupo de donación de alimentos en tu vecindario o trabajo.
- **Hornea y entrega bocadillos en las estaciones locales de bomberos, policía y de servicios médicos de emergencia.** Es una manera simple de decir “gracias” y “felices fiestas”.

Comparte la experiencia

Pregúntale a amigos y familiares si pueden ofrecerse como voluntarios contigo. Es una gran manera de formar recuerdos significativos. Convince a niños y adolescentes de unirse, para que aprendan sobre dar, como también sobre recibir.

No necesitas demasiado tiempo o dinero para ayudar a que la temporada navideña de otro sea un poco más alegre. ¡Compartir durante las fiestas se trata de dar tu recurso más valioso: tú mismo!

e-Thoughts — “Darle amor a nuestros amigos de cuatro patas”

Boletín Mensual de
Noviembre de 2016



El regreso indexar página

Hace poco encontré una noticia sobre compartir que me resultó muy conmovedora. Contaba la historia de un adolescente, Sean Martin, cuyo amado perro había fallecido.¹

Al igual que sucede con cualquiera que pierde una mascota, Sean estaba devastado. Tomó los juguetes del perro, el plato donde comía y la cama donde dormía y los llevó al refugio de animales local para donarlos - y también para sacar esos objetos de la casa, que tantos recuerdos le traían. Pero lo que encontró en el refugio le cambió la vida.

Compartir ayuda a sanar

Sean descubrió que lo atraían los animales del refugio. Su pérdida no lo entristecía tanto cuando pasaba su tiempo con los perros y los gatos, jugando e interactuando con ellos. Las mascotas del refugio le brindaban mucho amor. Si bien el personal del refugio cubría las necesidades básicas de los animales, ellos no disponían de tiempo suficiente para jugar y socializar. Eso cambió cuando Sean entró en escena.

A Sean le encantó pasar tiempo con las mascotas y pudo ver el cambio que estaba generando. Sean llevó la idea un paso más allá, y colaboró para fundar una organización sin fines de lucro, llamada Kids Adopt a Shelter.²

Las divisiones de Kids Adopt a Shelter (KAS, por sus siglas en inglés), en distintos lugares del país, ayudan a los niños a brindar su apoyo a los refugios y a las mascotas que viven en ellos. Los voluntarios adolescentes visitan el refugio local y les dan a los animales un montón de caricias y amor. Ayudan a realizar distintas tareas del refugio y se contactan con los miembros de la comunidad cuando se necesitan suministros.

Los jóvenes incluso planifican una fiesta de adopción anual con temática de “show de modas”. Visten a los animales con ropa tierna y divertida, e invitan al público a asistir al evento. Es una experiencia divertida para todos y, lo más importante, genera un aumento en las adopciones.

La historia me demostró algo que ya sabía de antemano: Los jóvenes pueden mostrarnos y enseñarnos cosas maravillosas. Hay muchas maneras de compartir, y muchos valores asociados a hacerlo. ¡Qué gran inspiración!

¹pix11.com

²www.kidsadoptashelter.org

¿Qué te hace feliz? *Pensar, compartir...*

Boletín Mensual de Noviembre de 2016

El regreso indexar página

All calls are confidential, except as required by law. This material is for informational purposes only. Information is believed to be accurate as of the production date; however, it is subject to change.