Tienes enfoque

De agosto de 2017 Boletín

¿Qué le hace feliz?

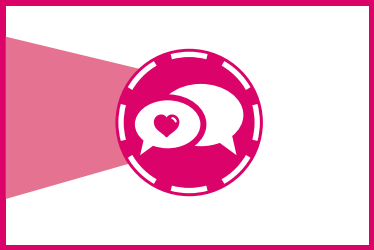
Conciencia mensual: **Psoriasis: Mitos y hechos**

Infográfico: **Pequeños cambios = grandes impactos**

Vamos a hablar de video: **Crianza - niños y tareas**

Mmuchos de nosotros no somos conscientes de lo que nos hace feliz o infeliz. **Obtenga más información sobre la felicidad.**

La psoriasis es una enfermedad crónica que afecta a alrededor del 3 por ciento de las personas en los EE. UU. **Aprenda algunos hechos sobre la psoriasis.**



Puede sentir que debe hacer un gran cambio al mismo tiempo.Pero podría ser más fácil pensar en hacer pequeños cambios a lo largo del tiempo. **Encuentre pasos sencillos aquí.**

Las tareas son una parte importante de la construcción de habilidades para la vida. Y pueden ayudarle a equilibrar su carga de trabajo, así. **Vea el video aquí ...** *(Solo en ingles)*

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.

Resources *for* Living®

44.36.387.2-RFL (8/17)

¿Qué le hace feliz?

Parece una pregunta simple, ¿cierto? Sin embargo, de hecho, muchos de nosotros no somos conscientes de lo que nos hace feliz o infeliz.

Algunas personas piensan que la felicidad es algo que «sucede», como encontrar una olla de oro al final del arco iris. Pero la felicidad no es suerte ni magia. Es algo que uno mismo crea.

Usted crea su propia felicidad

La felicidad comienza con su actitud hacia la vida e incluye sus opciones, las personas que mantiene cerca y su sentido del propósito. Es posible aumentar su felicidad al centrarse en estos consejos:

- **Mantenga una perspectiva optimista.** Todos experimentamos estrés. Puede ser un desafío mantenerse con actitud positiva a veces. Sin embargo, la felicidad se basa en un punto de vista brillante y optimista. Por lo que debe tratar de concentrarse en los aspectos positivos.
- **Conéctese con personas cariñosas y que brinden apoyo.** Invierta en amigos y familiares que le ayuden a disfrutar de los buenos momentos y que no lo abandonen durante los tiempos difíciles.
- **Encuentre y cumpla su propósito.** Muchas personas se dan cuenta de que son más felices cuando dan. Averigüe cómo puede participar en un proyecto o causa que le llene de propósito y orgullo.
- **Viva el «presente».** Nadie puede predecir el futuro, así que no tiene mucho sentido preocuparse por ello. Trate de vivir el presente y llenarlo con diversión, amor y placer.
- **Valore lo que tiene.** ¿Recuerda el viejo dicho «vaso medio lleno o medio vacío»? Vea su vaso medio lleno y no se olvide de atribuirse el mérito de todo lo bueno que ha hecho.

Usted tiene la clave

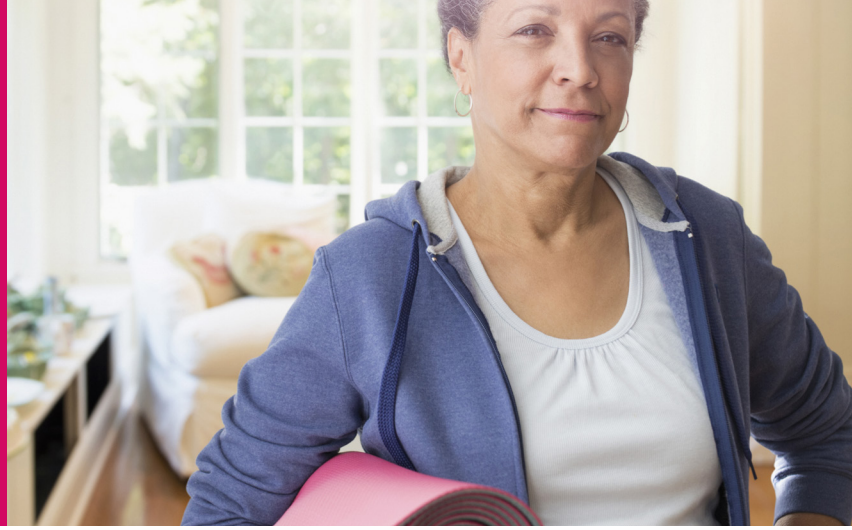
Sea consciente de sus opciones, creencias y acciones porque ellas hacen una diferencia en cómo se siente. ¡Tome la felicidad en sus propias manos y disfrute de los resultados!

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.
Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

©2017 Resources For Living
44.22.974.2-RFL (7/17)

Resources *for* Living®

Psoriasis: Mitos y hechos



La psoriasis es una enfermedad crónica que afecta a alrededor del 3 por ciento de las personas en los EE. UU.[1] y el principal síntoma es la inflamación cutánea. La psoriasis puede parecer que desaparece por un tiempo pero luego brota de repente.

Durante un brote, usted puede ver que aparecen manchas escamosas en la piel de rodillas, codos, cuero cabelludo o en cualquier otro lugar del cuerpo. La piel puede experimentar comezón, ardor o puede sangrar. La psoriasis puede hacer que usted se sienta incómoda e inhibida.

¿VERDADERO O FALSO?	RESPUESTAS
1. La psoriasis es genética.	**1. Verdadero.** La psoriasis tiende a ser hereditaria.
2. Si toco a alguien con psoriasis puedo contagiarme.	**2. Falso.** La psoriasis no es contagiosa, incluso si toca, besa o tiene relaciones sexuales durante un brote.
3. No existe una cura para la psoriasis, pero los tratamientos pueden ayudar durante un brote.	**3. Verdadero.** Aún no existe una cura para la psoriasis. Pero existen muchas maneras de tratar los brotes, incluyendo cremas, pastillas y terapia con luz UV.
4. Las personas con psoriasis deben mantenerse alejadas de los demás cuando presenten brotes.	**4. Falso.** Durante los brotes, las personas pueden sentirse disgustadas con el aspecto de su piel. Pero no existe una razón médica para mantenerse alejado.
5. Las personas con psoriasis pueden deprimirse.	**5. Verdadero.** Al igual que cualquier otro motivo que causa timidez, la psoriasis puede conducir al estrés, baja autoestima y depresión. Los grupos de apoyo y la reducción del estrés son buenas maneras de enfrentar la psoriasis.

¿Cuántas respuestas acertó?

Las personas con psoriasis necesitan adoptar cuidados especiales. Pero su enfermedad no representa ningún riesgo para los demás. Para más información, visite el sitio web de la Fundación Nacional de Psoriasis.

[1]Tipos de psoriasis: Imágenes y tratamientos médicos. Consultado en abril de 2017.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Resources *for* Living®

©2017 Resources For Living
44.00.990.2-RFL (7/17)

Pequeños cambios = grandes impactos

Puede sentir que debe hacer un gran cambio al mismo tiempo. Pero podría ser más fácil pensar en hacer pequeños cambios a lo largo del tiempo. Por ejemplo, si desea:

Práctica

Mejorar en un pasatiempo — Practique 10 minutos adicionales al día

Ahorrar

Ahorrar $1825 adicionales cada año — Reduzca sus gastos en $5/día

Come sano

Consumir menos calorías — Coma más lento en un plato más pequeño.

Aprender

Dar un paso en su carrera — Aprenda una nueva habilidad cada mes.

Unir

Mantenerse en contacto con amigos y familiares — Llame a alguien cada semana.

Resources *for* Living®

©2017 Resources For Living

44.36.376.2-RFL (8/17)