

Tienes lo que se necesita

Celebrar el viaje

De diciembre de 2017 Boletín

Limpieza anual: una excelente manera de celebrar el fin de año

Conciencia mensual: Regalos seguros para los niños

Infográfico: Cinco preguntas tu celebre su viaje

Vamos a hablar de video: Hacer frente a la queja y la pérdida



¿Debe ordenar los documentos de todo un año y no tiene ni el tiempo ni la energía para hacerlo? **Celebre el final del año y despeje el desorden.**

Las sonrisas abundan cuando los niños abren sus regalos navideños. **Tenga estos consejos de seguridad en mente cuando reciba regalos para niños.**

Cuando estás escalando una montaña, puedes observar el camino que tienes delante y olvidarte de contemplar la vista. **Hágase preguntas para celebrar su viaje.**

¿Alguna vez has perdido a un ser querido, una mascota o un sueño preciado? Si es así, has experimentado eso. **Mire el video *Hacer frente a la queja y la pérdida aquí ...* (Solo en inglés)**

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®

Limpieza anual: una excelente manera de celebrar el fin de año



[Regresar al índice](#)

¿Se han convertido sus facturas, correos y documentos de 2017 en una pila enorme? ¿Debe ordenar los documentos de todo un año y no tiene ni el tiempo ni la energía para hacerlo? Esta es una excelente manera de celebrar el fin de un año y el inicio del próximo: Elimine el desorden.

Por qué hay desorden

Quizá usted sea un “acumulador” o solo está demasiado ocupado para ordenar cada artículo que llega. Entonces, solamente lo agrega a la pila.

Pero considere lo siguiente: el caos en su espacio de trabajo o en su casa le resta impulso. Puede hacer que se sienta desmotivado y deprimido. Incluso podría impedir que piense con claridad.

Organícese como un regalo a sí mismo

Regálese un espacio tranquilo y ordenado. Pruebe estos consejos para empezar:

- **Sea razonable.** Sus “cosas” no se acumularon en un día y no desaparecerán de la noche a la mañana. Si intenta abarcar mucho de una sola vez, es posible que se desanime y se dé por vencido.
- **Sea estratégico.** Empiece su proyecto con solo una habitación o área. Termínela antes de pasar a la siguiente.
- **Prepárese.** Esta no es una fiesta de traslado del desorden. ¡Es hora de tomar decisiones! Entonces, tenga a mano muchas bolsas para basura. Tire a la basura o regale lo que no usa o realmente no necesita.
- **Sea benévolo.** Recompense su esfuerzo a medida que avanza. Haga una caminata, tome una taza de café o llame a un amigo. Luego... ¡vuelva al trabajo!
- **Sea lógico.** Todo lo que conserve debe tener un lugar propio establecido. Incluso, puede rotular gavetas, estanterías y archiveros para guardar las facturas, los recibos y los correos que deba revisar con atención, etcétera. Tener un sistema hace que sea más fácil y rápido guardar las cosas cada día.

Aunque no lo crea, conforme avance en el proyecto, esto se volverá más fácil. Su recompensa será un mejor lugar para vivir y trabajar. ¡Usted lo merece!

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.

Resources for Living®

Regalos seguros para los niños



[Regresar al índice](#)

Las sonrisas abundan cuando los niños abren sus regalos navideños. ¿No es la diversión parte de su emoción?

Pero no es divertido ver a un niño lastimado o molesto por un regalo dañino o peligroso. Como adultos, debemos asegurarnos de que nuestros regalos sean seguros para nuestros jóvenes.

Entonces, hágase algunas preguntas antes de comprar:

- **¿Es adecuado el juguete para la edad del niño?** Los niños pueden suplicar que les regalen un juguete específico. Pero es importante considerar si tienen la edad suficiente para jugar de manera segura con el juguete. Muchos juguetes tienen impreso en el empaque una indicación del rango de edades apropiadas. Siga las instrucciones para evitar comprar juguetes que puedan causar frustración a los niños o incluso, ser potencialmente dañinos.
- **¿Tienen los juguetes piezas más pequeñas que el interior de un tubo de papel higiénico?** Los niños pequeños podrían tragarse o asfixiarse con cualquier objeto lo suficientemente pequeño como para pasar por el interior del tubo de cartón de un rollo de papel higiénico.

- **¿Tienen puntas o bordes filosos?** Revise el juguete y el empaque para ver si tienen puntas o bordes filosos. Estos pueden ser grapas, alambres (twist-ties) y coberturas de plástico moldeado que puedan mellarse después de abrir el empaque. Es una buena regla general retirar los empaques de los juguetes tan pronto como se abran.
- **¿Tiene el juguete cintas, cuerdas o correas?** Un niño pequeño podría estrangularse con cualquier cuerda que mida más de unas siete pulgadas. Tenga cuidado con esos juguetes.
- **¿Es necesario conectar el juguete a un enchufe eléctrico?** Los juguetes electrónicos pueden ser peligrosos si no se manejan correctamente. Los adultos deben vigilar de cerca a los niños que jueguen con este tipo de juguetes y juegos.

Si tiene niños pequeños, siempre es buena idea supervisarlos mientras juegan. Enséñeles a los niños, de cualquier edad, cómo jugar de manera segura con un nuevo juguete. O bien, acompáñelos mientras lo prueban por primera vez. Esto le permitirá ver el juguete en acción y volver a revisar si es seguro y adecuado. Además, podrá disfrutar momentos especiales con sus hijos.

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®

Celebre su viaje

Cinco preguntas para hacerse usted mismo

1

¿Con qué obstáculos se encontró?

2

¿Qué aprendió?

3

¿Cómo ayudó a los demás?

4

¿De qué manera lo cambió el viaje?

5

¿Cuál es su próxima meta?

Cuando está escalando una montaña, está tan acostumbrado a mirar el sendero que tiene por delante que olvida incluir las vistas de todo el camino.

Ya sea que se encuentre en la cima, recién comenzando o en algún lugar intermedio, estas cinco preguntas pueden ayudarlo a celebrar su viaje.



[Regresar al índice](#)

Resources *for* Living®