

# Resources for Living<sup>®</sup>

## Tienes metas: Da un paso

De marzo de 2017 Boletín



### Cómo enfrentar los desafíos de los cuidadores



Cuando usted se convierte en cuidador, se enfrenta a un trabajo importante. **Más...**

### Comprender el problema de las apuestas



La mayoría lo hace por diversión y entretenimiento. Pero las apuestas pueden salirse de control. **Más...**

### Pasos para convertirse en un equipo



Para que un grupo se convierta en un equipo, tiene que pasar por las siguientes cuatro etapas. **Más...**

### Hablemos de vídeo: Estigma de la salud mental



Los problemas de salud mental son comunes, pero hay mucha información mala por ahí. **Vea el video 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.

## Cómo enfrentar los desafíos de los cuidadores



*Volver a la página de índice*

Ser cuidador puede ser uno de los grandes privilegios de la vida. Es la oportunidad de brindar amor, empatía y comprensión a otra persona, de ofrecer o devolver el cuidado que usted alguna vez recibió.

Pero tiene algunos desafíos. Cuando usted se convierte en cuidador, se enfrenta a un trabajo importante.

### ¿Qué hacen los cuidadores?

Como cuidador, usted ayuda a un amigo o familiar con las tareas que esa persona no puede hacer por sí misma. Puede hacer mandados, ir de compras, pagar facturas o cocinar. Puede ir a las citas médicas. Puede ayudar a tomar decisiones acerca de la atención personal, financiera y médica. Puede escuchar y reconfortar.

### ¿Cómo se mantienen los cuidadores?

El trabajo de cuidador puede ser desgastante física y emocionalmente y generar muchos sentimientos diferentes. Puede sentirse enojado, afectuoso, triste, culpable, feliz y cansado; y todo en el mismo día.

Tiene derecho a sentirse de todas estas maneras. Pero es importante, para su propio bienestar y para el del ser querido a quien está cuidando, que sepa cuándo es momento de pedir ayuda.

### Los cuidadores también necesitan que los cuiden

Los cuidadores pueden experimentar un profundo agotamiento si no se cuidan a sí mismos. Tienen que ser amables con ellos mismos, tomarse tiempo libre y recibir apoyo. A continuación, aparecen algunas maneras para que los cuidadores reciban ayuda:

- **Buscar sitios web útiles.** Visite [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org) y [www.caregiveraction.org](http://www.caregiveraction.org). Estos son sólo dos ejemplos de recursos para programas, grupos de apoyo, material educativo y más.
- **Únase a un grupo de apoyo dirigido por un profesional calificado.** Estos grupos permiten a los cuidadores conversar acerca de los problemas y sentimientos comunes. Comuníquese con una residencia para adultos mayores y averigüe acerca de las reuniones locales.
- **Acepte el apoyo de amigos y familiares.** Pero no espere que lean su mente para saber cuándo necesita ayuda y qué necesita; sea específico. Puede decir algo como: “¿Podrían llevar a mamá a su cita médica de las 2 p. m. el próximo martes?”. Las personas que lo aprecian estarán felices de saber exactamente cómo pueden ayudar.
- **Hable con un consejero u orientador en cuestiones personales.** Estos profesionales pueden ayudarlo a descubrir nuevas maneras de resolver los desafíos que enfrenta.

### Lo más importante para los cuidadores

¿Tendrá desafíos? Sí. ¿Recompensas? Sí. Como con la mayoría de las otras dificultades de la vida, ser cuidador puede ofrecerle una dosis saludable de ambas.

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.

# ¿Cuáles son los riesgos? Comprender el problema de las apuestas



Muchos adultos realizan apuestas. Las personas participan en loterías, juegos de fantasía, carreras de caballos, juegos de cartas y muchos otros tipos de apuestas. La mayoría lo hace por diversión y entretenimiento.

## ¿Cuál es el problema con las apuestas?

Las apuestas pueden salirse de control. Cuando las personas están deprimidas, estresadas o tratan de “escapar” de sus vidas, las apuestas pueden ofrecer un alivio inmediato.

Apuestan cada vez más para seguir manteniendo la “emoción” de ganar. O pueden aseverar que necesitan apostar hasta que recuperen el dinero que han perdido. Incluso pueden no darse cuenta de la gravedad del problema que tienen. Pero las personas a su alrededor, generalmente, notan los signos.

## Qué buscar

Como otras adicciones, los problemas con las apuestas tienen signos de advertencia. Los siguientes son signos de que una persona puede tener una adicción<sup>1</sup>:

- Dice que dejará de apostar no bien recupere el dinero que ha perdido.
- Se obsesiona con las apuestas.
- Mentir, pedir prestado o robar para obtener dinero para jugar.
- No puede dejar de apostar sin tener recaídas psicológicas y emocionales.
- Apuesta para olvidarse de otras partes dolorosas o tristes de su vida.
- Apuesta cada vez más dinero.

<sup>1</sup> <http://www.psychguides.com/guides/compulsive-gambling-symptoms-causes-and-effects/>

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.

*Volver a la página de índice*

## La pregunta clave

Si usted o alguien que usted conoce muestra uno o más de los signos anteriores, es posible que tenga un problema con las apuestas. Otra forma de comprobar la adicción es preguntarse a usted mismo o a la otra persona lo siguiente: “¿Puedo/puede dejar de apostar ahora mismo?”. Si la respuesta es “no”, es probable que haya un problema.

## Cómo ayudar

Al igual que con otras adicciones, existe ayuda. Puede llamar o enviar un mensaje de texto a la Línea Directa Nacional para Personas con Problemas con las Apuestas (NPGH, por sus siglas en inglés) al 1-800-522-4700. El chat y las líneas telefónicas atienden las 24 horas del día, los 365 días del año.

La NPGH puede brindarle ayuda e información de manera confidencial. Sus especialistas pueden indicarle recursos locales, grupos de apoyo y líneas de ayuda. También pueden remitirlo a consejeros especializados en apostadores.

## Si tiene dudas, pida ayuda

No subestime el problema de las apuestas. Puede afectar seriamente a la familia y también a nivel financiero y emocional. Algunas personas hasta pueden intentar suicidarse si adeudan demasiado dinero, se sienten desesperadas o no saben cómo recibir ayuda.

Si cree que alguien puede tener un problema, “apueste” a ayudarlo. Si es usted quien tiene el problema, recuerde: No está solo y puede recibir ayuda por medio de un simple llamado o mensaje de texto.

# Pasos para convertirse en un equipo

Un grupo no se convierte en un equipo de forma inmediata.

Para que un grupo se convierta en un equipo, tiene que pasar por las siguientes cuatro etapas.

## Integración

- Primero el grupo se reúne
- Los miembros están ansiosos y son amables
- Las personas aprenden acerca de sus responsabilidades
- El líder toma un papel dominante

## Discusión

- El grupo comienza a tener conflictos
- Los miembros pueden sentirse estresados y frustrados
- Las personas pueden competir por el poder
- El líder ayuda a que el equipo se enfoque

## Normalización

- El grupo comienza a sentirse como un equipo
- Los miembros se respetan y aprecian mutuamente
- Las personas se han comprometido con la meta del equipo
- El líder puede delegar más

## Desempeño

- El grupo es productivo
- Los miembros confían y se ayudan mutuamente
- Las personas manejan abiertamente los conflictos
- El líder puede centrarse en el desarrollo individual de los miembros del equipo



\* Extraído de "Developmental Sequence in Small Groups" (Secuencia de desarrollo en grupos pequeños), de Bruce Tuckman.

***¡Tienes esto!***

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

Todas las llamadas 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.