

Resources for Living®

Tienes fuerza:
Encuentre apoyo

De mayo de 2017 Boletín



¿Quién es su secreto
para el éxito?

Conciencia mensual:
Cuando cada
día duele

Infográfico:
Encuentre apoyo en
lugares inesperados

Cómo hacer frente
a la pérdida de
mascotasmascota



La personas más realizadas le dirán que todos necesitamos personas en nuestras vidas para promover y fomentar nuestros sueños. **Más...**

¿Puede imaginar despertar todos los días con dolor en todo su cuerpo? Conozca más sobre Fibromialgia. **Más...**

¿Dónde puede ir cuando necesita conectarse? Puede encontrar apoyo en lugares inesperados. **Más...**

Para muchas personas, las mascotas son miembros de la familia. Puede tomar tiempo para sanar de la pérdida de una mascota. **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®

¿Quién es su secreto para el éxito?



“Recuerde que nadie triunfa solo”.¹

— Corte Suprema Sonya Sotomayor

Ella cree que pocas personas alcanzan todo su potencial sin la ayuda de otros. Las historias de grandes triunfadores como Albert Einstein, Richard Branson y Oprah Winfrey también muestran que el apoyo es fundamental para el éxito.²

Nos necesitamos el uno al otro

La personas más realizadas le dirán que todos necesitamos personas en nuestras vidas para promover y fomentar nuestros sueños. Por ejemplo, necesitamos:

- **Inspiración** — Personas a quienes admiramos y que luego son nuestro ejemplo a seguir
- **Orientación** — Maestros u otras personas que tengan una valiosa experiencia para compartir
- **Apoyo de compañeros** — Amigos, familiares y seres queridos para que nos cuiden y nos animen

Salir adelante con un poco de ayuda

Incluso Ringo Starr de los Beatles cantó sobre la necesidad “un poco de ayuda de mis amigos”. Entonces, ¿cómo puede asegurarse de obtener apoyo?

- **Sea proactivo en sus relaciones.** En lugar de esperar a que otros le llamen, contáctese y dé usted el primer paso. Esfuércese para involucrar e incluir a los demás y entonces éstos serán probablemente recíprocos también.³

- **Busque a diferentes personas para satisfacer sus necesidades.**

Todo el mundo juega un papel único en su vida. Hay personas con las que puede llorar, reír, escuchar o confesarse. Trate de quedarse con las personas positivas en lugar de con aquellas que le hagan sentirse mal.

- **Utilice sus intereses para conectar.** ¿Quiere ampliar su círculo social? Ofrézcase como voluntario, únase a un grupo o tome una clase. Siga sus intereses y talentos para conocer a otros con preocupaciones y valores similares.³

- **Utilice la tecnología.** La socialización a través de las redes sociales tiene beneficios. Es fácil, cómodo y está disponible en todo momento. Solo asegúrese de no depender de amigos “virtuales” para todas sus necesidades sociales.³

- **Brinde ayuda.** Cuando usted ayuda a otros es beneficioso para todos. Cada vez que da de usted mismo, usted aprende y crece. Cuando se sienta más necesitado, vea si puede ayudar a alguien más.

Sea persistente y optimista cuando persiga sus objetivos. Y recuerde siempre los beneficios de ayudar y de ser ayudado para alcanzarlos.

¹<http://www.azquotes.com/quote/1369685>

²<https://medium.com/the-mission/no-one-succeeds-alone-no-one-8428b244f1ab#.8yi446kpc>

³<http://www.apa.org/helpcenter/emotional-support.aspx>

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®



Cuando cada día duele...

¿Puede imaginar despertar todos los días con dolor en todo su cuerpo? ¿O sentirse tan cansado todo el tiempo que no puede afrontar su rutina normal? El hecho es que unos 6 millones de estadounidenses se sienten así porque tienen fibromialgia.¹

¿Qué es la fibromialgia?

El síndrome de Fibromalgia (SFM) es un desorden que puede incluir^{1,2}:

- Dolor y fatiga crónicos
- Malestar estomacal
- Dolor de cabeza y confusión mental
- Mareos
- Problemas de equilibrio
- Depresión y/o ansiedad
- Reacción aguda al calor, al frío, a los olores y al ruido
- Entumecimiento, rigidez y espasmos musculares

¿Cuál es la causa del SFM?

Nadie sabe exactamente qué es lo que desencadena al SFM. Los investigadores piensan que los genes, las hormonas, el estrés o la química del cerebro pueden ser factores. O puede ser el resultado de todo esto y más.²

¿Cómo saber si usted sufre del SFM?

Los síntomas del SFM se parecen a los de muchas otras enfermedades. No hay exámenes específicos de detección del SFM. Así que los médicos deben descartar otras dolencias primero. Por ejemplo, diferentes pacientes con los mismos signos podrían sufrir síndrome de fatiga crónica, problemas de tiroides, artritis, depresión u otros problemas de salud.

¿Cuál es el tratamiento para el SFM?

Actualmente, no existe una cura para el SFM. El objetivo es hacer la vida de los pacientes más llevadera reduciendo los síntomas.

Los médicos pueden recetar medicamentos y terapias para ayudar a disminuir el dolor, la depresión, el insomnio y otros problemas. Los pacientes también pueden consultar con expertos que pueden establecer ejercicios, masajes, acupuntura, asesoramiento y regímenes de relajación.

Trabajar para un futuro sin dolor

¿Usted o alguien que conoce sufre de los signos del SFM? De ser así, consulte con un médico lo antes posible. Si bien aún no hay cura todavía, hay trabajo en curso para mejorar la vida de los pacientes y hacer cada día más llevadero.

¹ <https://familydoctor.org/condition/fibromyalgia/>

² <http://www.webmd.com/fibromyalgia/guide/>

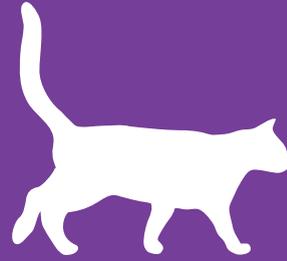
Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de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

Encuentre apoyo en lugares inesperados



Seres queridos

Pida ayuda en vez de intentar manejar todo solo



Mascotas

Acaricie un animal para liberar hormonas que causan felicidad

Comunidad



Conéctese con otros para tener una meta

¿Dónde puede ir cuando necesita conectarse?



Recuerdos

Piense en momentos felices y obtenga un estímulo emocional

Diarios



Anote sus pensamientos y sentimientos para mejorar su salud

