

Tienes lo que se necesita



Termina fuerte

De noviembre de 2017 Boletín

Llegando a la recta final de 2017

Conciencia mensual:
No tan "Gentle on my mind" (Suave en mi mente)

Infográfico:
Citas para cuando te apetece rendirte

Vamos a hablar de video: **¿Qué tan saludable es tu relación?**



Si usted es como la mayoría de la gente, puede que el 2017 ya se le esté desdibujando. Sin embargo, los próximos dos meses también son realmente importantes. **Aprende a terminar el año.**

A medida que crece la población que envejece, también crece el número de casos de esta enfermedad. **Obtenga más información sobre la enfermedad de Alzheimer y los recursos para obtener ayuda.**

A veces la vida hace que te desanimas. ¿Cómo sigues adelante cuando las cosas se ponen difíciles? **Recuerde estas citas positivas para inspirar esperanza.**

Las relaciones son una parte vital de nuestra vida. Sin embargo, no todas las relaciones son iguales. **Mire el video Qué tan saludable es su relación 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®

Llegando a la recta final de 2017



[Regresar al índice](#)

¿Es posible que ya estemos hablando del Día de Acción de Gracias, las vacaciones de Diciembre y fin de año? ¿Adónde se fueron los últimos diez meses?

El tiempo vuela cuando uno se divierte... ¡y trabaja mucho!

Si usted es como la mayoría de la gente, puede que el 2017 ya se le esté desdibujando. Sin embargo, los próximos dos meses también son realmente importantes. Como dijo el medallista olímpico de oro Usain Bolt sobre su propia carrera: "Hay quienes arrancan mejor que yo, pero yo termino más fuerte"¹.

Ahora es su momento de terminar fuerte

Es posible que usted haya logrado lo que se propuso hacer en el año 2017. O quizá todavía haya algo en su lista de tareas pendientes. En cualquier caso, a continuación encontrará algunas sugerencias para mantener su impulso a medida que se acerca a la línea de llegada del 2017:

- **Perfeccione sus metas.** Las resoluciones que adoptó a principios del año ahora pueden no estar del todo claras. Revise a sus metas restantes y decida si todavía son prioritarias.

¹[brainyquote](#). Consultado en Agosto de 2017.

²[inspiringquotes](#). Consultado en Agosto 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. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

- **Motívese.** Usted sabe mejor que nadie qué es lo que lo mantiene en el rumbo. Para muchas personas, es premiarse a uno mismo por dar pequeños pasos hacia una meta mayor. Para otras, es la satisfacción de tachar elementos de su lista de tareas. Cualquiera sea el método que lo mantenga en el camino correcto, ahora es el momento de aplicarlo.

- **Sea agradecido.** Es difícil evitar mirar atrás y recordar los desafíos, las heridas y las desilusiones del último año. Pero no olvide los favores, los gestos de amabilidad ni las situaciones en las que tuvo buena suerte. A medida que se acerca el final del año, sentirse agradecido ayuda a que sople más viento en sus velas.

Otro corredor, el maratonista Barry Magee, dijo: "Cualquiera puede correr 20 millas. Las que cuentan son las últimas seis"². Aun cuando su meta parezca una maratón, ¡ese último esfuerzo puede marcar toda la diferencia!

No tan “Gentle on my mind” (Suave en mi mente)



[Regresar al índice](#)

Glen Campbell, famoso cantante y compositor. Ganó varios premios Grammy por canciones como “Gentle on My Mind.” En 2011 se le diagnosticó la enfermedad de Alzheimer. Sin embargo, en lugar de ocultar su enfermedad, la hizo pública, muy pública.

De hecho, realizó una gira de conciertos por todo el país. Recibió ovaciones y muestras de amor por compartir su arte – y su enfermedad – tan abiertamente. Campbell murió en Agosto de 2017. Y esta última gira se transformó en una película para la televisión llamada “I’ll be me”. Se trata de un homenaje conmovedor a Campbell, sus familiares y cuidadores, y a todos los que padecen la enfermedad de Alzheimer.

La mayoría de ellos no son tan conocidos como Glen Campbell. Pero nosotros podemos utilizar su ejemplo para ser valientes y proactivos. El primer paso consiste en tomar conciencia.

¿Qué es el Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer es una forma de demencia. Las personas que padecen esta enfermedad lentamente pierden muchas cosas que damos por descontadas, como la memoria, el habla y el recuerdo de personas y lugares conocidos. Pierden habilidades necesarias para la vida cotidiana, tales como conducir, vestirse y hasta alimentarse.

Su personalidad también puede cambiar. Pueden sentir depresión, ansiedad, irritabilidad y otras emociones nuevas. Las complicaciones de la enfermedad generalmente causan la muerte.

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.

Todos conocemos a alguien con la enfermedad de Alzheimer

A medida que crece la población que envejece, también crece el número de casos de esta enfermedad. Esto se debe a que por lo general afecta a las personas mayores de 65 años, aunque también puede atacar a adultos más jóvenes.

La enfermedad de Alzheimer es mortal y actualmente no existe una cura. No obstante, existen tratamientos para ayudar a controlar algunos de los síntomas. Además, hay investigaciones en curso sobre las causas y la cura.

También hay ayuda y apoyo para los cuidadores. Estas personas realizan una gran labor para tratar de atender a sus seres queridos. Es una tarea que puede afectar sus vidas, su salud y sus finanzas.

Obtenga ayuda e información

¿Está preocupado porque cree que alguien que conoce podría padecer la enfermedad de Alzheimer? ¿O es usted un cuidador? Obtenga más información y busque ayuda por parte de la National Alzheimer’s Organization (alz.org). También puede utilizar su línea de ayuda las 24 horas del día llamando al 1-800-272-3900.

La enfermedad de Alzheimer no implica nada bueno. Pero personas como Glen Campbell han logrado que sea más fácil hablar de ella, buscar ayuda y ser parte de la solución.

Resources for Living®

Cinco cosas para decirte a ti mismo cuando quieras darte por vencido

A veces la vida hace que te desanimas. ¿Cómo sigues adelante cuando las cosas se ponen difíciles? Intenta decirte a ti mismo una de estas cinco frases (o todas ellas):

"La vida es dura, querido, pero tú también lo eres."

- Stephanie Bennet-Henry¹



"Siempre parece imposible hasta que se hace."

- Nelson Mandela¹



"No hay progreso sin esfuerzo."

- Frederick Douglass²



"¡No puedes darte por vencido! Si te das por vencido, eres como todos los demás."

- Chris Evert⁴



"Nunca fracasas hasta que dejas de intentarlo."

- Albert Einstein³



Resources for Living[®]

¹ Nolan, Shannon. 15 Quotes to Get You Through a Stressful Day. The Odyssey. Accedido en agosto de 2017.

² Frederick Douglass Quotable Quote. Goodreads. Accedido en agosto de 2017.

³ Albert Einstein Quotable Quote. Goodreads. Accedido en agosto de 2017.

⁴ Chris Evert Quotes. BrainyQuote. Accedido en agosto de 2017.