

Tienes lo que se necesita

Mantener el rumbo

El 10 de octubre es el Día Mundial de la Salud Mental.

Tome la promesa de apoyar la conciencia sobre la salud mental. (en inglés)

De octubre de 2017 Boletín

Un secreto detrás del genio

Conciencia mensual: Cómo recuperarse de la pérdida de un bebé

Infográfico: Consejos de seguridad para la Noche de Brujas

Vamos a hablar de video: Desconectar para recargar



La perseverancia es la capacidad de continuar intentándolo, incluso cuando las cosas se ponen difíciles y uno se siente agotado. **Obtenga más información acerca de sus objetivos.**

Cuando un bebé muere, las alegres esperanzas de convertirse en padres terminan en dolor. **Encuentre algunas maneras simples de ayudar a los que están afligidos.**

¿Qué le genera mayor temor? ¿Los fantasmas, los duendes y los zombis? ¿O los accidentes, las golosinas contaminadas y los niños perdidos? **Encuentre consejos de seguridad aquí.**

Mucho se basa fuera de la tecnología en estos días - puede ser abrumador. Mira este video para obtener más información. **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.

Resources for Living®

Un secreto detrás del genio



Hace poco, se transmitió una serie de TV llamada "Genius". Describía la historia de Albert Einstein, quien realizó maravillosos descubrimientos y cambió drásticamente la forma en que concebimos nuestro mundo.

¿Cómo lo hizo? Para citar al mismo Einstein: "No es que sea tan inteligente. Es solo que le dedico más tiempo a los problemas".¹

¿Qué es la "perseverancia"?

La perseverancia es la capacidad de continuar intentándolo, incluso cuando las cosas se ponen difíciles y uno se siente agotado. Se refiere a la fortaleza mental, la resistencia y la determinación. Y es clave para el éxito en su vida personal y profesional.

Desarrolle su perseverancia

Ya sea que la use en sus relaciones personales, empleos o proyectos cotidianos, la perseverancia es crucial. He aquí algunos consejos para mejorarla:

- **Manténgase vigente.** La vida está en constante cambio, de modo que usted necesita continuar aprendiendo para estar al día. Si usted se traslada con caballo y carreta

mientras otros lo hacen en autos eléctricos, lo apartarán del camino. Manténgase actualizado, con una actitud abierta y flexible para sobrevivir y prosperar.

- **Mire más allá del "ahora".** Nuestra vida tiene cimas y valles. Cuando esté en un punto bajo, mire más allá del momento para desbloquearse. Considere los contratiempos y problemas como obstáculos temporarios que puede superar.
- **Mantenga viva su pasión.** Escoja metas y relaciones personales que tengan sentido y propósito. Y una vez que se comprometa, recuerde siempre por qué. Las posibilidades son las razones por las que las cosas aún son válidas incluso cuando se ponen difíciles.

Mantener el rumbo

La fortaleza mental requiere una actitud positiva. ¡Y un poco de obstinación tampoco viene mal! En tanto sus metas continúen siendo importantes para usted, use su perseverancia para mantenerse en el buen camino.

¹[Albert Einstein Quotes](#). Cita Brainy, Accedido en junio 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.

Cómo recuperarse de la pérdida de un bebé



En 1988, el presidente Reagan dispuso un día del año para reconocer la mortalidad infantil. En ese momento, dijo: "Cuando un hijo pierde a sus padres, se le dice huérfano. Cuando un cónyuge pierde a su pareja, se le dice viudo o viuda. Cuando un padre pierde a su hijo, no hay palabra que lo describa".¹

Es una "tierra de nadie" para quienes pierden un bebé por aborto espontáneo, muerte fetal, malformaciones congénitas, síndrome de muerte súbita del lactante u otras muertes infantiles trágicas.

Desde la alegría al dolor

Casi el 25% de los embarazos termina en pérdida.² Cuando un bebé muere, las alegres esperanzas de convertirse en padres terminan en dolor. La pérdida también puede afectar a los abuelos, hermanos y otras personas cercanas a la familia.

De hecho, para los seres queridos puede ser difícil saber cómo ayudar. Pueden sentirse inseguros sobre qué es correcto decir o hacer.

Consejos para ayudar

Si usted perdió un bebé, sabe que no hay palabras que puedan reparar su pérdida. El tiempo y el apoyo ayudan a sanar.

Para los seres cercanos a alguien que perdió un hijo, he aquí algunas maneras en que puede ser útil²:

- 1. Comprenda que la pérdida de un bebé, sin importar su edad, es devastadora.** Existe el mito de que, cuanto más pequeño es el bebé, menor es el dolor. Eso no es verdad.
- 2. Si el bebé tenía nombre, úselo al hablar con los padres.** Algunas personas creen que evitar los nombres aliviará el dolor. Pero el bebé era una persona. Usar el nombre afirma su realidad.
- 3. No ponga límites al dolor de una persona.** Nadie puede decirle a otra persona cuánto tiempo debe sufrir. Preguntar por qué alguien "continúa tan triste" es poner sal en la herida. Respete las necesidades individuales de cada persona.
- 4. No se preocupe por qué decir o hacer:** solo esté allí. A veces, no hay nada que usted pueda decir o hacer. Puede ser de ayuda el simple hecho de estar con quien sufre, aunque esté sentado en silencio.

Para obtener más información sobre cómo obtener ayuda para usted u otra persona que haya perdido un embarazo o un bebé, visite nationalshare.org, october15.com y otros sitios de ayuda para la mortalidad infantil.

¹[Remembering our babies \(Recordar a nuestros bebés\)](#). Último acceso: junio de 2017.

²[Share pregnancy and infant loss support \(Compartir ayuda por pérdida de embarazos y mortalidad infantil\)](#). Último acceso: junio 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®

Consejos de seguridad para la Noche de Brujas

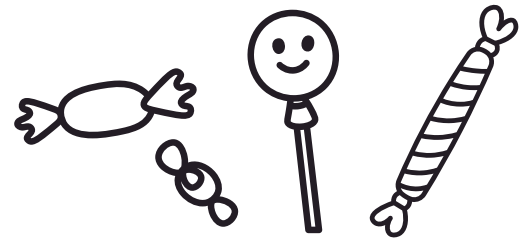


¿Qué le genera mayor temor? ¿Los fantasmas, los duendes y los zombis? ¿O los accidentes, las golosinas contaminadas y los niños perdidos? He aquí algunos consejos para mantener a los niños a salvo en la noche más aterradora del año.

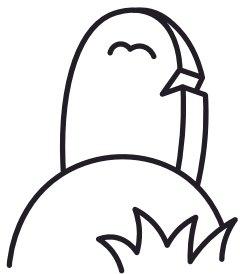
Vista a los niños con colores brillantes o colóqueles cinta reflectante



Elija pintura facial en lugar de máscaras



Consuman solo golosinas envueltas de fábrica



Evite atajos por patios, campos o callejones



Acompañe a los niños menores de 12 años de edad

Establezca normas, una ruta y un toque de queda para los niños mayores



Conduzca con cuidado y disminuya la velocidad cuando haya niños cerca



No permita que los niños ingresen a casas ajenas

SLOW

