

Confiar en ti mismo

De septiembre de 2017 Boletín

¡Aprenda a confiar...
en usted mismo!

Conciencia mensual:
Hablemos del suicidio

Infográfico:
Trucos útiles

Vamos a hablar de
video: **Social media**
— Piensa antes de
publicar



Confiar en uno mismo es clave para disfrutar y ser exitosos. **Encuentre pasos para aumentar su confianza en sí mismo.**

Todos los años, más de un millón de personas en los Estados Unidos intentan suicidarse. **Averigüe quién está en riesgo de suicidarse y qué puede hacer.**

¿Está buscando organizarse? **Pruebe estas sencillas sugerencias para ayudarlo a organizarse y ahorrar tiempo.**

Medios de comunicación social y simplemente estar en línea es una realidad de la vida moderna. Es importante tomar decisiones de salud en línea. **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®

¡Aprenda a confiar... en usted mismo!



Vuelva al índice

La mayoría de nosotros tenemos personas en las que confiamos. Pueden ser nuestras parejas, socios, padres, otros miembros de la familia, amigos o compañeros de trabajo. Son las personas que conocemos que siempre “estarán para apoyarnos”.

¿Pero confía en usted mismo?

- ¿Cree en sus propios instintos?
- ¿Puede tomar y mantener sus decisiones?
- ¿Buscaría consejo en usted mismo si usted fuera su amigo?

Por qué es esencial confiar en uno mismo

En muchas ocasiones, nos sentimos inseguros. A veces, alguien nos hace cuestionarnos quiénes somos. Y, otras veces, nos cuestionamos a nosotros mismos con pensamientos negativos y dudas.

Ahora bien, confiar en uno mismo es clave para disfrutar y ser exitosos. Confiar en usted mismo le permite aprender de sus errores, atravesar momentos complicados y tomar decisiones difíciles.

Pasos para creer en uno mismo

1. Haga del cuidado de su persona su máxima prioridad.

Haga ejercicio, aliméntese bien y duerma lo suficiente. Reserve tiempo para la diversión y la relajación.

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.

2. Reconozca sus éxitos, incluso los más pequeños.

3. Practique perdonarse a usted mismo. Mírese al espejo y diga: “Me perdono a mí mismo por...” siempre que necesite desprenderse de los errores.

4. Vea las equivocaciones como oportunidades de aprendizaje.

5. Escriba lo que le gusta de usted mismo. Incluya fortalezas, talentos y habilidades. Haga otra lista con los atributos que los demás dicen que le gustan de usted. Añada elementos a ambas listas tan a menudo como sea posible. Mantenga estas listas a mano y vuelva a leerlas cada vez que dude de usted mismo.

6. Haga actividades nuevas. Busque expandir su zona de confort.

7. Confíe en sus instintos. Tome decisiones y manténgalas. Recuerde: aprenderá incluso si se equivoca a veces.

Practique estos pasos para construir la confianza en usted mismo. A medida que su confianza se incrementa, verá que crece de maneras que ni siquiera se había imaginado.

Hablemos del suicidio



Vuelva al índice

Hay buenas y malas noticias sobre el suicidio. La buena noticia es que, hoy en día, las personas hablan más abiertamente sobre el suicidio. La mala noticia es por qué: las estadísticas actuales son muy alarmantes. Las estadísticas muestran lo siguiente¹:

- Todos los años, más de un millón de personas en los Estados Unidos intentan suicidarse.
- Alrededor de 43,000 mueren.
- El suicidio es la décima causa de muerte en los Estados Unidos.

¿Quiénes están en riesgo?

Los adultos mayores presenta el mayor riesgo de suicidio². Cuando los ancianos pierden a sus seres queridos y enfrentan más problemas de salud, pueden sentirse deprimidos. Sin ayuda ni apoyo social, algunos ven el suicidio como la única manera de salir de su dolor.

Los adolescentes y los adultos jóvenes también corren un riesgo elevado. El suicidio es la segunda causa principal de muerte los jóvenes de 10 a 24 años³. Sin embargo, es importante destacar que cuatro de cada cinco adolescentes que intentan suicidarse muestran señales de advertencia previamente³.

Esté atento a las señales

Las señales de pensamientos o planes suicidas pueden ser las siguientes³:

- Mostrarse deprimido, indefenso o sin valor.
- Perder interés en las cosas.
- Comportarse de manera inusual, como tomar más riesgos.
- Deshacerse de artículos personales.
- Hablar sobre el suicidio o la muerte.

¿Qué puede hacer usted?

Si observa una o más de las señales anteriores, tómelas siempre en serio. Trate de que la persona llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-Talk (8255)** o al **1-800-799-4889 (TTY)**. Si hay un peligro inminente de daño autoinfligido, llame al 911.

El suicidio ha sido llamado una “epidemia silenciosa”. Sin embargo, ahora que hablamos más abiertamente, el suicidio no tiene por qué ser una epidemia silenciosa. Al aprender las señales de advertencia, usted puede obtener ayuda si la necesita e instar a otros a que hagan lo mismo.

¹Suicide: 2016 Facts and Figures (Suicidio: Cifras y hechos de 2016). American Foundation for Suicide Prevention. Consultado en mayo de 2017.

²In U.S., who is at highest risk for suicide? (En los EE. UU., ¿quién corre más riesgo de suicidio?) Population Reference Bureau. Consultado en mayo de 2017.

³Signs and concerns. The Parent Resource Program (Señales y preocupaciones. Programa de recursos para padres). The Jason Foundation. Consultado en mayo 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.

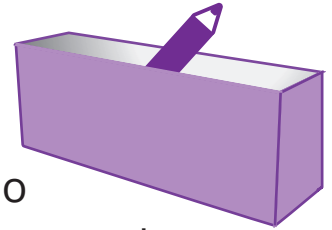
Resources for Living®

Trucos útiles

Pruebe estos sencillos consejos para ayudarle a organizarse y ahorrar tiempo. ¹

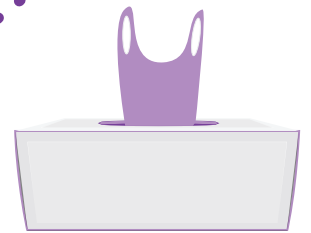


Deshágase del olor desagradable de los recipientes de plástico rellenándolos con una página de periódico durante la noche



Corte la tapa y el fondo de las cajas de cereales vacías y úselas como cajas para lápices, bandas elásticas o precintos en sus cajones.

Use un portabotellas de cartón como organizador para utensilios y condimentos.

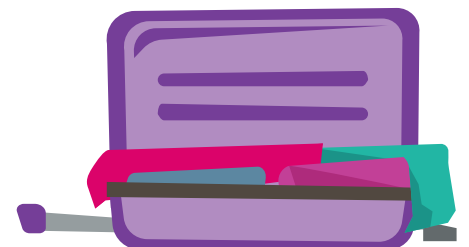


Utilice una caja de toallas de papel vacía como dispensador para las bolsas de plástico del supermercado

Ponga unas cuantas bandas elásticas alrededor de su vaso de agua helada para evitar que le resbale de las manos



Embale los pares de zapatos en gorras de ducha para que no entren en contacto con los elementos limpios de la maleta



¹ realsimple.com. Accessed August 2017.

[Vuelva al índice](#)

Resources for Living®