



Abra un camino

De abril de 2018 Boletín

Artículo destacado:
Decisiones difíciles

Conciencia mensual:
El abuso infantil es un problema de todos

Infográfico:
Ideas para divertirse en familia

Vamos a hablar de video: **Cuidando a los demás**



Hay algo de misterio: ¿Estas líneas insinúan que el caminante estaba feliz de haber elegido el camino “menos transitado”? ¿O arrepentido? **Aprenda más sobre cómo hacer elecciones.**

Es difícil aceptar que los niños — que no pueden defenderse o cuidarse solos — sean objeto de maltrato, muchas veces por las personas en las que ellos más confían. **Aprenda sobre los tipos de abuso infantil.**

Divertirse en familia no tiene por qué afectar su presupuesto. **Encuentre maneras de tener diversión fácil y de bajo costo.**

Cuidar viene con grandes beneficios y también hay muchos desafíos. **Mire el video *Cuidando a los demás* aquí (solo en inglés) para más información.**

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®

Decisiones difíciles



[Volver arriba](#)

El Camino Menos Transitado (The Road Not Taken) es un poema de Robert Frost. En él, un caminante llega a una encrucijada. Hay dos caminos frente a él: Uno parece haber sido transitado por muchas personas, y el otro, mucho menos andado. El caminante debe elegir uno.

Y la respuesta es...

Conocemos la elección en las últimas líneas del poema:

***“Dos caminos se bifurcaban en un bosque, y yo—
Yo tomé el menos transitado,
Y eso hizo toda la diferencia”¹***

Hay algo de misterio: ¿Estas líneas insinúan que el caminante estaba feliz de haber elegido el camino “menos transitado”? ¿O arrepentido?

¿Qué camino prefiere usted?

Mientras camina por la vida, usted debe tomar decisiones cada día. ¿Qué tipo de camino suele elegir?

- **Si es una persona “cómoda”,** es probable que prefiera el camino seguro y predecible.

- **Si es una persona “arriesgada”,** es probable que le guste la aventura, lo nuevo y el reto de lo desconocido.
- **Si es un “híbrido”,** a veces elige la seguridad y a veces quiere abrir caminos. Todo depende del estado de ánimo, las circunstancias —y también de cuáles son los “riesgos”—. Probablemente la mayoría de nosotros sea híbrida.

“¿Y si...?”

¿Cuáles han sido las decisiones importantes en su vida? ¿Ha abierto nuevos caminos o ha seguido los más transitados? ¿Sus decisiones “hicieron toda la diferencia”? ¿Qué le enseñan sus decisiones pasadas acerca de las futuras? Todos debemos tomar decisiones. Es normal preguntarse —después de tomar una decisión— cómo habría sido si hubiese tomado otra. Cada decisión le enseña algo —acerca del resultado, las sorpresas y usted mismo—.

¹Frost, Robert. [El Camino Menos Transitado \(The Road Not Taken\)](#). Poetry Foundation. Consultado en febrero de 2018.

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.

El abuso infantil es un problema de todos



Es difícil aceptar que los niños — que no pueden defenderse o cuidarse solos — sean objeto de maltrato, muchas veces por las personas en las que ellos más confían. Pero es cierto. Siga leyendo para saber más sobre el abuso infantil y para descubrir cómo convertirse en un aliado y defensor.

¿Qué es el abuso infantil?¹

El abuso infantil es todo acto cometido por un padre o cuidador que de alguna manera agrede a un niño. Y puede incluir el hecho de no proteger al niño de un posible daño. El abuso infantil incluye:

- Acciones que causen fuertes daños físicos o emocionales
- Acoso y cualquier otro abuso sexual
- Explotación del niño
- Decisiones que expongan al niño a un riesgo inminente
- Acciones que den lugar a la muerte del niño

Según la Sociedad Estadounidense para el Buen Cuidado de los Niños (American Society for the Positive Care of Children), la negligencia es la principal forma de abuso en nuestro país.

¹[What is Child Abuse?](#) (¿Qué es el Abuso Infantil?) Sociedad Estadounidense para el Buen Cuidado de los Niños (American Society for the Positive Care of Children). Consultado en enero de 2018.

Hay diferentes tipos de abuso infantil

Estos son los más comunes¹:

- **Abuso físico:** Golpear, castigar despiadadamente o provocar lesiones
- **Negligencia:** No satisfacer las necesidades básicas del niño o causarle desnutrición
- **Abuso emocional:** Causar inestabilidad psicológica o emocional
- **Abuso verbal:** Gritar, denigrar, amedrentar o insultar
- **Abuso sexual:** Abusar sexualmente, mostrarle pornografía al niño, hacer pornografía infantil o usar al niño para obtener placer sexual
- **No protegerlo:** Herir o poner al niño en peligro intencionalmente, incluso dejarlo encerrado en un automóvil a altas temperaturas
- **Síndrome del bebé sacudido:** Sacudirlo de tal manera que cause la muerte o el daño cerebral permanente
- **Violencia doméstica:** Exponer al niño a un hogar o familia violenta
- **Abuso de sustancias:** Exponer al niño al abuso personal de drogas o alcohol de un padre o cuidador
- **Abandono:** Dejar al niño sin atención y apoyo

Esta es una lista difícil de leer. Sin embargo, es fundamental saber que el abuso infantil existe, toma diversas formas y es común. Si alguien que usted conoce podría estar lastimando a un niño, recuerde que hay maneras de ayudar tanto a los adultos como a los niños.

¿Qué puede hacer para ayudar?

Si quiere ser parte de la solución, comience con la concientización. Luego, esté atento y sea valiente. Si ve o percibe que algo “no está bien” con un niño o una situación, siga sus instintos y hable. Haga preguntas. O llame al Departamento de Protección al Menor (Child Protective Services), o a la policía local.

¿Necesita obtener más información?

Sepa más acerca del abuso infantil y qué puede hacer para ayudar llamando a la Línea de Emergencia Nacional Contra el Abuso Infantil (National Child Abuse Hotline). Llame al **1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)** o visite la página web **childhelp.org**.² Al comunicarse con este grupo, podrá reportar un abuso, encontrar el departamento de protección al menor de su localidad, hacerle una donación a esta causa y más.

Como suele decirse: “Si lo ve, dígalo”.



[Volver arriba](#)

²[The Issue of Child Abuse](#). (El Problema de Abuso Infantil) Childhelp. Consultado en enero de 2018.

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®

Ideas para divertirse en familia

Divertirse en familia no tiene por qué afectar su presupuesto. Estas son algunas maneras de divertirse sin gastar mucho dinero:



Hacer un pícnic en el parque



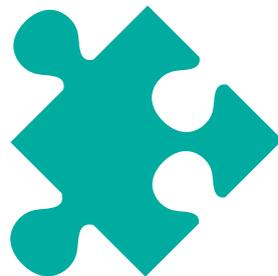
Ofrecerse como voluntario en la localidad



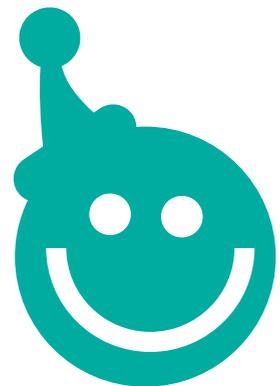
Probar un nuevo deporte al aire libre



Ver una película juntos



Jugar un juego de mesa



Hacer que la diversión sea la prioridad

[Volver arriba](#)