

Disfrute el momento



De agosto de 2018 Boletín

Artículo destacado:
¡Vive el momento!

Conciencia mensual:
**La igualdad de las mujeres:
Antes y ahora**

Infográfico:
Lista de viaje

Vamos a hablar de video:
Comenzando tu carrera



No es necesario ser rico para vivir a lo grande. De hecho, puede vivir todos los días sin gastar ni un centavo extra. **Aprende formas simples de vivirlo aquí.**

Las mujeres en los Estados Unidos han trabajado por la igualdad en los ámbitos económico, político, personal y doméstico durante muchos años. El desafío continúa en la actualidad. **Pruebe esta prueba para conocer los hechos.**

Independientemente de que se quede cerca de casa o que viaje lejos, hay algunas medidas básicas de seguridad que debe tener en cuenta. **Tenga estos consejos en mente cuando viaje.**

Puede ser un desafío aprender los pasos correctos para comenzar en su carrera. **Mire este video para obtener consejos sobre cómo comenzar su carrera.** (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®

¡Vive el momento!



Volver arriba

¿Ha escuchado la expresión “vivir a lo grande”? Significa vivir lujosamente.

Pero, ¿sabía esto? No es necesario ser rico para vivir a lo grande. De hecho, puede vivir todos los días sin gastar ni un centavo extra. Se hace así:

- **Viva el presente.** Pase la mayor parte del tiempo posible saboreando el presente. Intente dejar de preocuparse por el mañana y el día siguiente. Disfrute con quién, con qué y dónde está ahora.
- **Viva con un propósito.** No tiene que salvar al mundo, pero, ¿qué objetivos espera lograr? Establezca metas personales, familiares y laborales que sean realistas y lo hagan sentirse orgulloso.
- **Sea agradecido.** ¿Cuándo fue la última vez que vio la puesta de sol? ¿Cuándo fue la última vez que le dijo a alguien cercano lo mucho que lo aprecia? Este tipo de pausas reflexivas pueden hacerlo tomar conciencia de las maravillas de su propia vida.
- **Viva como si todos los días fueran un regalo especial.** Porque, ¿sabe qué? ¡Lo es! Nadie tiene el mañana asegurado. Entonces viva cada día con optimismo, energía y buenas intenciones.
- **Tómese el tiempo para ser amable.** La poetisa y escritora Maya Angelou dijo: “La gente olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo los hiciste sentir”.¹
- **Seguir estos pasos puede ayudarlo a crear una vida de paz y satisfacción.** ¡Estas son riquezas que el dinero no puede comprar!

Seguir estos pasos puede ayudarlo a crear una vida de paz y satisfacción. ¡Estas son riquezas que el dinero no puede comprar!

¹Citas de Maya Angelou. Consultado en mayo 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.

La igualdad de las mujeres: Antes y ahora



[Volver arriba](#)

Las mujeres en los Estados Unidos han trabajado por la igualdad en los ámbitos económico, político, personal y doméstico durante muchos años. El desafío continúa en la actualidad.

Con una mirada retrospectiva, ¿cuánto sabe sobre la lucha por la igualdad de las mujeres? Intente responder nuestro cuestionario para ver los resultados.

1. ¿Cuándo obtuvieron las mujeres el derecho al voto en los Estados Unidos?

- a. 1776 b. 1954 c. 1920

2. ¿Qué estado permitió por primera vez que las mujeres votaran en las elecciones nacionales?

- a. Wyoming b. New York c. Alaska

3. ¿Qué derecho otorga a las mujeres la 19.º enmienda?

- a. Libertad de expresión c. La posibilidad de divorciarse
b. Votación

4. ¿Quién fue la primera mujer en aparecer en una moneda estadounidense en circulación?

- a. Harriet Tubman b. Susan B. Anthony c. Juez Judy

5. ¿Quién fue la primera jueza en la Corte Suprema?

- a. Sandra Day O'Connor c. Gloria Steinem
b. Ruth Bader Ginsburg

6. En 1963, el presidente Kennedy firmó una ley para ayudar a las mujeres a:

- a. Acceder a la educación c. Recibir el mismo salario
b. Tener la posibilidad de viajar

7. ¿Quién dijo “Los hombres de calidad no se sienten amenazados por las mujeres que buscan la igualdad”?

- a. Martin Luther King c. JFK
b. Thomas Jefferson

El movimiento por los derechos de las mujeres hoy

Los defensores continúan arrojando luz sobre las áreas donde hay discriminación o parcialidad. En los últimos años, hemos visto el crecimiento de movimientos importantes como las Marchas de las mujeres en Washington y el movimiento #MeToo.

Tanto hombres como mujeres están interesados en la igualdad. Hemos progresado mucho, pero aún hay asuntos importantes por tratar. Para obtener más información, busque en “Derechos de la mujer” y consulte: [Día Internacional de la Mujer](#).

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. La información no es sustituto de la atención médica profesional y no debe reemplazar el consejo de los profesionales médicos. Si tiene alguna pregunta o duda con respecto a necesidades específicas de atención médica, póngase en contacto con un profesional médico. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Lista de viaje



La seguridad nos acompaña en las vacaciones

Las vacaciones son para divertirse, vivir aventuras y relajarse. Pero, independientemente de que se quede cerca de casa o que viaje lejos, hay algunas medidas básicas de seguridad que debe tener en cuenta:



PROPINA 1:

Empaque sus medicamentos recetados y asegúrese de que estén todos etiquetados.



PROPINA 2:

Alguien en casa debe saber dónde estará en caso de emergencia



PROPINA 3:

Lleve dos tarjetas de crédito al menos, por si alguna se extravía o se la roban



PROPINA 4:

Lleve una identificación y su tarjeta de seguro médico



PROPINA 5:

Si va a otro país, lleve su pasaporte más una copia



PROPINA 6:

Si usa anteojos o lentes de contacto, lleve un par extra



PROPINA 7:

Mantenga su teléfono cargado y lleve un cargador de respaldo



PROPINA 8:

Sepa la dirección y el número de teléfono del lugar donde se aloja



PROPINA 9:

Disfrute del panorama, pero siempre tenga en cuenta el entorno

[Volver arriba](#)