

# Mantenga el ímpetu

# Viva el ahora

De diciembre de 2018 Boletín

*Artículo destacado:*  
**Vivir mejor a través de la risa**

*Conciencia mensual:*  
**NEs el Mes de la Conciencia del Robo de Identidad: ¿Está en riesgo?**

*Video de salud:*  
**Solo pero no solitario**

*Vamos a hablar de video:*  
**Lidiando con un nido vacío**



¿Quiere mejorar su vida? Comience por reírse. En serio. La risa es buena para su cuerpo y mente.  
**Aprende más sobre los beneficios de la risa.**

¿Compra en línea? ¿Usa cajeros automáticos? ¿Usa su teléfono inteligente y otras herramientas electrónicas para realizar sus operaciones bancarias?  
**Aprenda más sobre el robo de identidad y cómo protegerse.**

¿Sabes la diferencia entre “estar solo” y “estar solo”? Estar solo puede ser bueno para ti. **Encuentra algunas formas en las que puedas beneficiarte solo.**

Cuando los niños salen de la casa, puede ser un gran cambio para los padres.  
**Mire este video para aprender más sobre cómo sobrellevar los sentimientos de cambio.**  
*Disponible 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®

# Vivir mejor a través de la risa



[Volver arriba](#)

¿Quiere mejorar su vida? Comience por reírse. En serio. La risa es buena para su cuerpo y mente.

## ¿Cuáles son los beneficios de la risa?<sup>1</sup>

- **Puede ayudar a controlar el dolor.** El humor puede ayudarlo a aliviar y manejar el dolor.
- **Puede ayudar a combatir el estrés y la enfermedad.** El estrés es malo para el sistema inmunológico. Cuando nos reímos, se reducen las hormonas del estrés y se estimulan las células inmunitarias y los anticuerpos que luchan contra las infecciones.
- **Lo relaja y crea energía positiva.** Una buena carcajada puede ayudar a distender los músculos y reducir el estrés. Puede conectarlo con otras personas. Puede ayudar a combatir la depresión y la ansiedad.
- **Libera sustancias químicas en el torrente sanguíneo que lo hacen “sentirse bien”.** La risa hace que el cuerpo libere endorfinas, que son los químicos naturales que ayudan a crear una sensación de felicidad y bienestar.

## ¿Qué es tan gracioso?

¿Se pregunta dónde encontrar el humor en su vida cotidiana? Busque la diversión y la risa al:

- Jugar con niños y mascotas

- Ver comedias
- Repetir las escenas de televisión o películas que le parecieron más divertidas
- Ver videos divertidos en YouTube
- Escuchar chistes
- Leer cómics, libros y artículos de humor
- Observar a la gente y observar la vida cotidiana. Pasan muchas cosas divertidas a su alrededor: Solo tiene que buscarlas.

¿Siente que le sale una risita?  
No la reprima. Considere la risa  
como parte de su régimen de  
bienestar. No la llaman “la mejor  
medicina” por nada.

<sup>1</sup>¿Alivio del estrés mediante la risa? No es un chiste. Consultado en noviembre 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.

# Es el Mes de la Conciencia del Robo de Identidad: ¿Está en riesgo?



[Volver arriba](#)

¿Compra en línea? ¿Usa cajeros automáticos? ¿Usa su teléfono inteligente y otras herramientas electrónicas para realizar sus operaciones bancarias? Estas comodidades hacen la vida más fácil, eso es seguro. No obstante, también pueden ponerlo en riesgo de robo de identidad.

## ¿Cómo ocurre el robo de identidad?

Ocurre cuando alguien con mala intención obtiene información como su nombre completo, fecha de nacimiento, números de seguro social o de seguro de salud. Pueden obtener esta información mediante estafas, piratería, robo u otros actos ilegales. Con la suficiente información, los delincuentes pueden intentar solicitar reembolsos de impuestos, realizar grandes compras, acceder a sus cuentas bancarias, solicitar préstamos, abrir tarjetas de crédito y más, todo a su nombre.

## Algunas señales de advertencia de robo de identidad

- Sus extracto bancario muestra retiros que no hizo
- Recibe llamadas sobre deudas desconocidas
- Ve compras con tarjeta de crédito que no reconoce
- Recibe facturas médicas por visitas o procedimientos que no tuvo
- Una empresa con la que hace negocios tiene una filtración de información

## 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.

## Maneras de protegerse

- Nunca proporcione información que lo identifique por teléfono si no hizo la llamada.
- Revise su tarjeta de crédito y cuentas bancarias al menos una vez al mes. Informe cualquier actividad inusual de inmediato.
- No comparta sus contraseñas o códigos pin.
- Revise su informe de crédito gratis al menos una vez al año. [Haga clic aquí para aprender cómo hacerlo.](#)

## Cómo obtener ayuda

¿Quiere descubrir más formas de protegerse? [Solo visite este sitio web.](#)

Y, si cree que su identificación ha sido utilizada de forma indebida, llame a la línea directa de la Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés): **1-877-IDTHEFT (1-877-438-4338)**. O visite en línea a [IdentityTheft.gov](http://IdentityTheft.gov) para presentar un informe y comenzar un plan de recuperación. Esté alerta y sea proactivo para ayudar a salvaguardar su identidad.