

# Explore las posibilidades



De febrero de 2018 Boletín

*Artículo destacado:*  
**Vivir su propósito**

*Conciencia mensual:*  
**Violencia entre  
adolescentes**

*Infográfico:*  
**Consejos para  
construir  
resiliencia**

*Vamos a hablar de  
video:*  
**Comunicándose  
con adolescentes**



Todos nosotros podemos hacer la diferencia. Se empieza descubriendo donde yacen sus intereses reales, puntos fuertes y aspiraciones. **Encuentre consejos para ayudar a vivir su propósito.**

Muchos padres no se dan cuenta lo común que es hoy la violencia en las parejas de adolescentes. **Aprende sobre los signos de la violencia en el noviazgo en adolescentes y cómo los padres pueden ayudar.**

Las personas que son capaces de adaptarse se recuperan de los errores. Para muchas personas, es el secreto del éxito. **Aumente su resiliencia con estos pasos.**

Hablar con adolescentes puede ser un desafío. **Mire el video *Comunicándose con adolescentes* aquí (solo en inglés) para algunos consejos útiles.**

## 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 su propósito.



[Volver al índice](#)

No todo el mundo puede ser un Ghandi, una Madre Teresa o un Martin Luther King. Los creadores de cambios como los mencionados son escasos y aislados.

Sin embargo, todos nosotros podemos hacer la diferencia. Se empieza descubriendo donde yacen sus intereses reales, puntos fuertes y aspiraciones.

## Preguntas que ayudan a descubrirlo a “usted”

- **¿Qué disfrutó jugar o hacer cuando era niño?** Por ejemplo, ¿le encantaba bailar, jugar al basquetbol o montar puestos de limonada? ¿Qué más?
- **¿Qué hace que el tiempo vuele?** ¿Puede estar completamente absorto leyendo, haciendo ejercicios o arreglando cosas? ¿Qué actividad le hace perder la noción del tiempo?
- **Si el dinero no fuera un objeto, ¿qué trabajo tendría?** Dé total libertad a su imaginación. ¿Qué tarea suena más emocionante y satisfactoria?
- **¿Qué le “interesa realmente”?** Por ejemplo, ¿es usted un tipo de persona sociable, aficionada al teatro, amante de los animales o del aire libre? ¿Qué tipos de actividades le dan una sensación de logro y satisfacción?

## Ponga su pasión en acción

Sus respuestas a las preguntas anteriores pueden ayudarlo a aclarar lo que hace que usted sea único, y cómo podría dejar la propia huella. El paso siguiente consiste en poner su inspiración en acción.

- 1. Atrévase a intentarlo.** Si realmente quiere intentar algo, encuentre la manera de hacer que esto suceda. Por ejemplo, tome un puesto como voluntario para hacer la actividad o tarea que cree que le gustaría. Involúcrese de alguna manera, por pequeña que sea.
- 2. Escuche sus sentimientos.** Confíe en su instinto mientras explora sus pasiones e intenciones.
- 3. No se juzgue a sí mismo.** Mientras experimenta, está bien si cambia de idea y decide probar una dirección diferente. También, es conveniente cometer errores: Así es como aprende y crece.

## Mejore su vida

Tome un descanso de su rutina diaria para probar algunos de estos pasos hacia el propio descubrimiento. Ellos pueden ayudarlo a dar un mayor sentido de significado a su vida.

Pruebe algunos de estos pasos para encontrar más satisfacción y propósito.

## 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.

# ¿Están sus hijos en riesgo por violencia en la pareja?



[Volver al índice](#)

Muchos padres no se dan cuenta lo común que es hoy la violencia en las parejas de adolescentes. O piensan: “Esto no puede sucederle a mi hijo”. Uno de cada tres adolescentes está en una relación de pareja donde existe violencia física, emocional o sexual.<sup>1</sup>

## Lo que deben saber los adolescentes

Los adolescentes deben saber que no es normal o que no está bien que su pareja le haga daño o lo atemorice. Lo que es más, deberían preocuparse si salen con alguien que:

- Trata de mantenerlos alejados de amigos y familiares
- Amenaza con hacerles daño
- Se pone celoso con facilidad
- Tiene arrebatos que dan miedo
- Los intimida, culpa o avergüenza
- Los obliga a tener una actividad sexual sin consentimiento
- Alienta una conducta riesgosa como tomar, fumar o consumir drogas

## Cómo pueden ayudar los padres

Aquí aparecen algunos consejos que contribuyen a la seguridad de sus hijos:

- 1. Pase tiempo con ellos.** Comparta cenas sin dispositivos. Tómese el tiempo para hacer algo juntos los fines de semana. Puede ser un desafío conectarse con los adolescentes pero es fundamental.

- 2. Mantenga abiertas las líneas de comunicación.** Siempre esté listo para escuchar y no para juzgar. Respete su privacidad siempre y cuando la seguridad no sea una pregunta.

- 3. Dígales a sus hijos qué hacer en caso de emergencia.** Crear una palabra clave que los niños pueden usar para avisarte si están en peligro y un abusador te escucha mientras te hablan.

## Obtenga ayuda y más información

Tanto los adolescentes como los padres pueden contactarse en línea en [loveisrespect.org](https://loveisrespect.org) o llamar al **1-866-331-9474**. Este es un servicio anónimo y confidencial con asesores capacitados que están disponibles las 24 horas del día y los 7 días de la semana. Usted puede llamarlos, enviarles un correo electrónico o un mensaje de texto para analizar algunas inquietudes que pueda tener acerca sobre una relación. Ellos escucharán y le darán consejos y sugerencias.

La línea directa de Violencia Doméstica Nacional también está disponible en cualquier momento, de día o de noche:

**1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)**  
**TTY 1-800-787-3224**

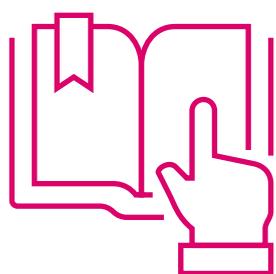
<sup>1</sup>[Estadística de violencia entre parejas de novios](#). Consultada en octubre 2017

**El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.**

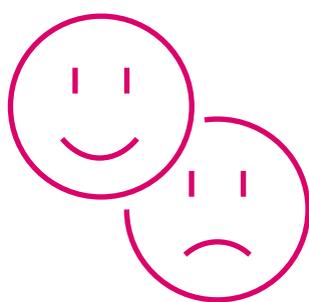
Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

# Consejos para construir resiliencia

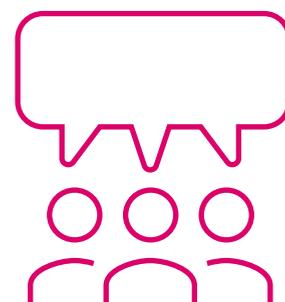
Las personas que son capaces de adaptarse se recuperan de los errores. Para muchas personas, es el secreto del éxito. Aumente su resiliencia con estos pasos:



Vea los errores como oportunidades de aprendizaje



Mantenga una actitud positiva



Tenga un “equipo” que lo apoye



Crea en usted mismo



Haga ejercicios y manténgase saludable



Si la primera vez no lo logra, ¡pruebe, pruebe otra vez!

[Volver al índice](#)