

# Disfrute el momento

# Juegue

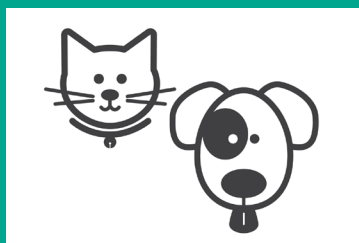
De julio de 2018 Boletín

**Artículo destacado:**  
**¿Quiere estresarse menos y divertirse más? Empiece hoy**

**Conciencia mensual:**  
**Crianza con propósito: Ayudar a los niños a dar lo mejor de sí**

**Infográfico:**  
**Manteniendo a tu mascota saludable**

**Vamos a hablar de video: Cómo llegar a tiempo**



Quizá trabaja, se ocupa de las tareas del hogar, tiene hijos y cuida a los miembros de su familia. ¿Quién tiene tiempo para sí mismo o para los amigos? **Encuentre consejos para mejorar su estado de ánimo.**

La mayoría de los padres concordaría en que quieren que sus hijos crezcan para ser adultos productivos y felices. **Aprenda más sobre la paternidad con propósito.**

La salud de su mascota está en sus manos. **Encuentre maneras de mantenerse al tanto de la salud de su mascota.**

Cuando las crisis le suceden a alguien en una familia, impacta a toda la familia. **Mire este video para obtener consejos sobre cómo ayudar a la familia a sobrellevar la situación.** (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®

# ¿Quiere estresarse menos y divertirse más? Empiece hoy



[Volver arriba](#)

Los estilos de vida actuales son difíciles. Quizá trabaja, se ocupa de las tareas del hogar, tiene hijos y cuida a los miembros de su familia. ¿Quién tiene tiempo para sí mismo o para los amigos? Mucha gente se siente exhausta física, mental y emocionalmente. Ahora imagínese despertar sintiéndose recargado, renovado y listo para seguir. No es un sueño: es posible. A continuación, presentamos tres ideas que pueden ser de gran ayuda para usted:

- 1. Sea amable consigo mismo.** ¿Se siente culpable por lo que no puede llevar a cabo o le preocupa decepcionar a los demás? La culpa no es productiva y consume mucha energía. En lugar de quedarse bloqueado por lo que no puede lograr, piense en aquello que sí está logrando y en las personas a quienes está complaciendo (¡incluso si es usted mismo!)
- 2. Concéntrese en lo que considera importante.** ¿Qué es lo que más le importa? ¿Le gustan los animales? ¿Está comprometido con temas como la educación o las necesidades de los más desfavorecidos? Dedique una parte de su tiempo a realizar tareas voluntarias para organizaciones que respondan a sus inquietudes y pasiones. Esto puede hacerlo sentir satisfecho y lleno de energía.

- 3. Busque tiempo para la diversión.** Muchos adultos carecen de diversión. Tenemos tantas preocupaciones que fácilmente perdemos de vista lo importante que es la diversión para estar alegres y activos.

Utilice estos consejos para mejorar su estado de ánimo, crear energía e inyectar más diversión a su vida. Vale la pena.

## **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.

# Crianza con propósito: Ayudar a los niños a dar lo mejor de sí



[Volver arriba](#)

¿Qué quieren los padres para sus hijos? La mayoría concordaría en que quieren que sus hijos crezcan para ser adultos productivos y felices. La crianza con propósito es un enfoque que comienza con esa meta a largo plazo, y ayuda a los padres a alcanzarla.

## Algunos aspectos fundamentales de la crianza con propósito

Nadie puede ser un “padre perfecto” todo el tiempo. Pero estas conductas básicas pueden ayudarlo a poner en práctica la crianza con propósito:

- **Escuche.** Cuando realmente escucha a sus hijos, aprende mucho sobre ellos. Además, aumenta la autoestima de sus hijos.
- **Sea honesto.** Cuando es abierto y sincero, sus hijos pueden aprender de usted.
- **Recompense la buena conducta.** Si sus hijos hacen algo bueno, hágales saber que le gusta. Es mejor afianzar las conductas positivas que castigar las negativas.

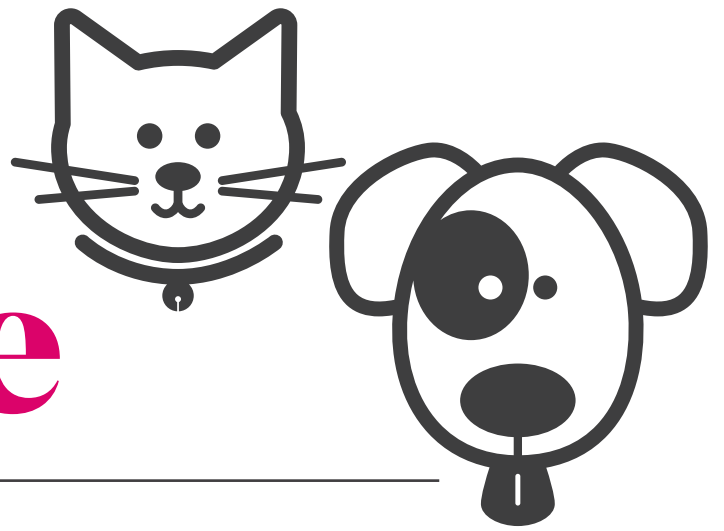
- **Juegue.** Participe en deportes, juegos y otras actividades para conectarse y gastar energía juntos.
- **Pasen tiempo a solas todos los días.** Bríndele a cada niño un momento “a solas” con usted cada día. Aun si son solo quince minutos, pueden utilizar el tiempo para leer juntos, dar un paseo o simplemente hablar sobre el día. Esto ayuda a fortalecer la relación y forja la autoestima.

La crianza puede ser el trabajo más desafiante que existe. No obstante, si cría adultos responsables y bien centrados, toda su familia obtendrá beneficios.

## 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.

# Manteniendo a tu mascota **saludable**



La salud de su mascota está en sus manos. Busque una veterinaria de su confianza. También debe saber adonde puede llevar a su mascota en caso de emergencia fuera del horario de atención.

## **Asegúrese de mantenerse al día con respecto a lo siguiente:**



Exámenes de rutina, vacunas y atención odontológica



Conservación de alimentos u objetos peligrosos fuera del alcance de su mascota



Cambios en el hambre, la sed o los hábitos de “ir al baño”



Cambios de conducta, como dormir más o avanzar con dificultad



Estornudos, tos o vómitos



Cualquier otro signo que le preocupe



[Volver arriba](#)

**Resources for Living®**