

# Sorpréndase

De junio de 2018 Boletín

*Artículo destacado:*  
**Los beneficios de decir “no”**

*Conciencia mensual:*  
**Cómo mantener a nuestros niños seguros en la escuela**

*e-Salud video:*  
**El poder de una sonrisa.**

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



Hay momentos en los que puede, y tal vez debería, decir “no”.  
**Aprenda cómo y cuándo decir no.**

La seguridad es una preocupación real para padres, docentes, estudiantes y comunidades.  
**Encuentre maneras de ayudar a mantener a sus hijos seguros en la escuela.**

Lo creas o no, tienes el poder de darte a ti mismo y a los demás un rápido impulso en el estado de ánimo.  
**Conozca más sobre los beneficios de la sonrisa.** (Solo en inglés)

¿Llegas tarde regularmente? Puede estar enviando el mensaje incorrecto. **Mire este video para obtener un consejo simple para ayudarlo a llegar a tiempo.** (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®

# Los beneficios de decir “no”



Volver arriba

Hay muchas situaciones cotidianas en las que simplemente no se puede decir “no”. Pero también hay momentos en los que puede, y tal vez debería, decir “no”. Después de todo, si usted dice “sí” a todas las exigencias o favores, estará tan ocupado complaciendo a los demás que es posible que se olvide de cuidar de sí mismo.

## Para decir “no” se necesita coraje y habilidad

A continuación, se mencionan algunas situaciones en las que decir “no” puede ser una opción saludable:

- **Su agenda ya está completa.** No hay margen de maniobra en absoluto. Si asume incluso una tarea más, será a expensas de otra cosa que realmente quiere o necesita hacer.
- **Ya está estresado.** Si usted no dice “no”, va a poner aún más presión sobre usted y también sobre los demás en su vida.
- **Si usted dice “sí”, es simplemente por un sentimiento de culpa.** Si usted quiere sentirse enojado y resentido gran parte de su vida, solo siga diciendo “sí” cuando quiere decir “no”.

## Consejos sobre cómo decir “no”

- **Sea honesto y breve.** Las explicaciones interminables pueden sonar y parecer incómodas.
- **Sea firme pero agradable.** Se puede endulzar un “no” con algo como: “Gracias por invitarme pero simplemente no tengo tiempo en este momento”.
- **Deje la puerta abierta.** Tal vez usted está demasiado ocupado ahora, pero le gustaría ayudar. Considere ofrecer dar una mano en algún otro momento.

## “No” lo ayuda a usted a controlar su vida

Aprender a decir “no” puede ayudarlo a construir confianza en sí mismo y mantener un equilibrio saludable en su día a día. Es posible que se sorprenda al ver lo bien que se siente tomar más control de su vida mediante esta sencilla pero potente manera.

## 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.

# Cómo mantener a nuestros niños seguros en la escuela



[Volver arriba](#)

Actualmente, las drogas, el hostigamiento, o bullying, y la violencia escolar han pasado de ser temas de preocupación a ser noticias. La seguridad es una preocupación real para padres, docentes, estudiantes y comunidades.

Como padre, usted no debe sentirse impotente cuando se trata de la seguridad de sus hijos. Hay medidas que puede tomar para ayudar. Estas son solo algunas ideas:

- 1. Lea el manual de la escuela para aprender acerca de las políticas y los procedimientos.** Cada escuela debe contar con un manual de la escuela. Este debe incluir información sobre cómo la escuela aborda el hostigamiento, las visitas al campus y las emergencias. Lea esta información y, si tiene preguntas, llame al director de su escuela.
- 2. Mantenga actualizada la información personal de su hijo.** Si cambia de trabajo o números de teléfono, asegúrese de que la escuela reciba los nuevos datos de contacto. Si su hijo presenta un nuevo problema de salud o alergias, notifique a la escuela también. También asegúrese de que los contactos de emergencia de su hijo estén disponibles y de que haya enumerado los datos de contacto más actuales. Asegúrese de que sus hijos y la escuela sepan quién está autorizado para recogerlos de la escuela si usted no está disponible.

**3. Comuníquese.** Hable con sus hijos diariamente. Pregúnteles lo que han aprendido en la escuela, cómo anduvieron las cosas durante el recreo y cualquier otro tema que quieran compartir.

**4. "Si ves algo, dímelo".** Enseñe a sus hijos a estar atentos a los cambios de conducta o cualquier otra cosa de los demás que los haga sentir incómodos. Hágalos saber que pueden contárselo a usted. Recuérdeles que es su trabajo ayudarlos a sentirse seguros y estar a salvo.

**5. Hable.** No hay ninguna preocupación que sea demasiado pequeña como para no llamar la atención de una escuela en la actualidad. Nunca se sienta "tonto" por llamar a la escuela para informar algo que usted o su hijo hayan escuchado u observado.

Mantener a nuestros niños seguros es un esfuerzo colectivo. Y todos somos parte de la red de seguridad que necesitamos poner alrededor de nuestros hijos para que puedan aprender, crecer y tener éxito en la escuela.

## 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.

**Resources for Living®**