

Mantenga el ímpetu

Inspire a los demás

De octubre de 2018 Boletín

Artículo destacado:
Esté atento, ¡usted es una inspiración!

Conciencia mensual:
¿Cuántos comportamientos positivos puede marcar en la lista?

Infográfico:
Desarrollo de la independencia en sus hijos

Vamos a hablar de video:
Conflicto en las relaciones



¿Alguna vez se ha preguntado que se necesita para inspirar a otras personas? No importa quiénes seamos, inspiramos a los demás todo el tiempo. **Descubre cómo ya eres una inspiración.**

El estado de ánimo y la actitud pueden ser muy contagiosos. Ya sea que su "vibra" sea negativa o positiva, tiene un efecto en usted y también en los demás. **Aprende algunos consejos para ayudarte a desarrollar una actitud positiva.**

Los niños no serán niños para siempre. Como padres, deseamos ayudarlos a desarrollar habilidades para que sean adultos saludables y felices. **Trouvez quelques étapes simples pour les aider à grandir.**

Aprenda maneras de reconocer conflictos y trabaje a través de ellos con su pareja. **Mire este video para conocer las formas de manejar el conflicto en las relaciones.** (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®

Esté atento, ¡usted es una inspiración!



[Volver arriba](#)

¿Alguna vez se ha preguntado que se necesita para inspirar a otras personas? Quizá piense que debería ser el mejor en algo o ser un experto o un líder reconocido.

Pero, ¿sabe qué? No importa quiénes seamos, inspiramos a los demás todo el tiempo. Usted ya es una inspiración para los demás, aunque no lo sepa.

¿Qué es la inspiración?

¿Se ha sentido inspirado en algún momento de su vida? Tal vez sus padres, amigos, parientes o incluso completos desconocidos fueron figuras que lo inspiraron.

Si es así, entonces sabe que la inspiración es una fuerza positiva. Puede ayudarlo a encontrar sus pasiones, recuperarse, lograr más y vivir una vida más saludable y feliz.

¿Cómo inspirar a los demás?

La inspiración tiene muchas formas diferentes. Estas son solo algunas maneras en las que quizá ya sea una inspiración para quienes lo rodean:¹

- **Usted demuestra que le importa.** El simple hecho de preguntarle a alguien cómo está o desearle un buen día puede ser un acto que demuestra que le importa. Llamar o acompañar a un amigo en un momento difícil significa que le importa. Cada pequeño gesto que tiene con alguien demuestra que a usted le importa.

- **Los motiva.** Las personas que inspiran brindan motivación para ayudar a otros a continuar y seguir adelante, incluso cuando las condiciones del camino son difíciles.
- **Los escucha.** Puede inspirar a alguien con tal solo ser la persona con la que esa persona puede hablar sin sentirse juzgado, criticado o corregido.
- **Mantiene sus promesas.** Usted es auténtico. Si lo dice, lo hace. Cuando otros confían en usted, ese simple hecho genera inspiración.
- **Da el ejemplo.** Quizá más importante que cualquier cosa, usted inspira mediante el ejemplo. Si se ha recuperado de momentos difíciles, ha demostrado que es fuerte. Si usted se presenta listo para ayudar y trabajar duro, es un modelo a seguir. Cualquiera de sus cualidades positivas es una motivación para que los demás sigan sus pasos.

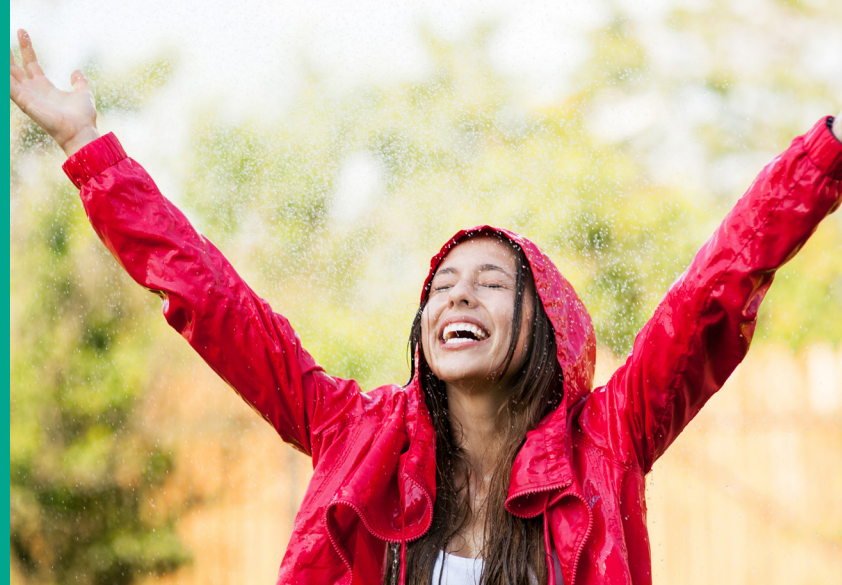
¿Alguno de estos comportamientos se parecen a cosas que usted hace? Si es así, usted ya es una inspiración. ¡Siga siéndolo!

¹Wallen, Daniel. [Las maneras más simples de inspirar a las personas y cambiar sus vidas](#). Life Hack. Consultado en Agosto 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.

¿Cuántos comportamientos positivos puede marcar en la lista?



[Volver arriba](#)

Cuando pasa tiempo con alguien que tiene el ánimo caído, puede sentirse negativo usted también. Lo mismo ocurre al estar rodeado de personas positivas: Es probable que se sienta más optimista.

El estado de ánimo y la actitud pueden ser muy contagiosos. Ya sea que su “vibra” sea negativa o positiva, tiene un efecto en usted y también en los demás.

Lista de verificación de pensamiento positivo

Estos son algunos buenos consejos para ayudarlo a desarrollar una actitud más positiva:

1. Levántese de la cama en la mañana pensando en algo agradable que planea hacer cada día.
2. Haga algo bueno por alguien. Esto lo hará sentir bien y eliminará de su mente sus propios problemas.
3. Silencie la crítica interna que alimenta los mensajes negativos sobre sí mismo.
4. Hágase amigo de personas que irradian energía positiva.
5. Escriba tres cosas por las que esté agradecido cada noche antes de dormir.
6. Elija ser optimista.

El último consejo es el más crucial

Es un hecho: Puede elegir de manera consciente ser una persona positiva. Aunque otras personas optimistas pueden levantar su ánimo, nadie más puede “hacerlo” feliz realmente. Solo usted tiene ese poder.

Una vez que se comprometa con la felicidad, descubrirá que más cosas buenas parecen sucederle. ¿Por qué? Sin pensarlo, estará descartando las cosas negativas y notando más las positivas.

¿Aun así sucederán cosas malas? Sí, la vida tiene altibajos. No obstante, cuando usted está fortificado con una actitud positiva, las cosas negativas generalmente no afectan tanto.

No existe un mejor momento que el ahora. No espere. Empiece hoy. Cada paso que de hará que el siguiente sea más fácil.

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.

Desarrollo de la independencia en sus hijos

Los niños no serán niños para siempre. Como padres, deseamos ayudarlos a desarrollar habilidades para que sean adultos saludables y felices.

Entonces, ¿cómo se logra eso?

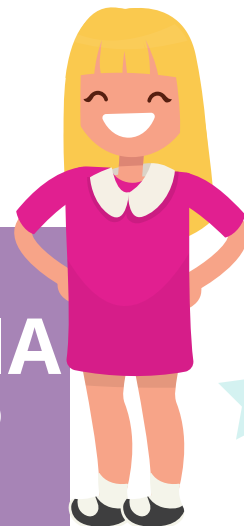


RETO

Busque nuevos desafíos que coincidan con la edad y madurez de su hijo

INDEPENDENCIA

Encuentre tareas que su hijo pueda hacer solo



ENTRENADOR

Enseñe a su hijo a hacer la nueva tarea

ARENA

Dé cabida a los errores



SER REALISTA

Mantenga expectativas realistas

CONCIENCIA

Evite hacer cosas que sus hijos puedan hacer solos



[Volver arriba](#)