

Disfrute el momento



Listo para lo que sea

De septiembre de 2018 Boletín

Artículo destacado:
¿Está preparado para hablar sobre suicidio?

Conciencia mensual:
Preparación para emergencias

Infográfico:
Comprender y controlar la ira

Vamos a hablar de video:
Hablar en público



¿Cómo respondería si un amigo, un familiar o un compañero de trabajo amenazara con quitarse la vida o mostrara señales de un pensamiento suicida?
Aprende cómo puedes marcar la diferencia.

A veces suele suceder que desastres naturales o causados por el hombre se pueden producir inesperadamente. Pero eso no significa que usted no pueda estar preparado.
Encuentre los pasos que puede tomar para estar preparado.

La ira es una emoción natural. Es importante comprender el enojo y las formas de manejarlo. **Mire este video para obtener algunos consejos para manejar la ira.**

El miedo a hablar en público es más común y natural de lo que piensas. **Mire este video para formas de aliviar su miedo a hablar en público.** (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®

¿Está preparado para hablar sobre suicidio?



[Volver arriba](#)

¿Cómo respondería si un amigo, un familiar o un compañero de trabajo amenazara con quitarse la vida o mostrara señales de un pensamiento suicida? ¿Cuáles de estas reacciones parecen más útiles?

- Decirle que salga de eso y se recuperen pronto.
- Decir que sus seres queridos nunca se recuperarán si se quita la vida.
- Muestre cuidado y escuche sin juicio
- Quédate con ellos hasta que los consigas ayuda

Usted puede marcar una diferencia

Volviendo a la pregunta del comienzo, consideremos las posibles respuestas y cuán útiles podrían ser para una persona suicida:

- Las respuestas "a" y "b" probablemente no ayuden. Si alguien está contemplando cometer un suicidio, la respuesta "a" minimiza sus sentimientos. Y la respuesta "b" simplemente trata recurrir a la culpa para convencerlos de no hacerlo.
- Las respuestas "c" y "d" son más efectivas. Si una persona manifiesta o muestra intención suicida, padece un verdadero sufrimiento emocional. Las respuestas útiles expresan preocupación y un deseo sincero de ayudar.

Venza su propio miedo

Tal vez siente miedo de hablar de suicidio. Le puede preocupar que puede decir o hacer algo indebido. Es una gran responsabilidad. Pero recuerde estos conceptos básicos:

- No le puede dar a alguien la idea de quitarse la vida si todavía no está pensando en eso.** Si a usted le preocupa que alguien sea una persona suicida, está bien preguntar "¿Estás pensando en suicidarte?". Muestra que usted está tratando de entender a la persona.
- Si la persona es suicida, no es su trabajo resolver el problema.** Puede llamar o quedarse con ellos mientras llaman, la línea directa nacional de suicidios al **1-800-273-8255**. Usted puede llevarlo(a) a una sala de emergencias o llamar a la policía. Si una persona es activamente suicida, permanezca con ella hasta que llegue la ayuda.
- No tema decir la palabra "suicidio".** Si viera a alguien retorcerse de dolor, ¿no le preguntaría si se lastimó? Preguntar sobre suicidio es realmente lo mismo. El suicidio asusta más cuando lo estigmatizamos. Es solo una palabra. Recuerde estos consejos. Puede ayudar a salvar una vida.

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.

¿Está preparado para una emergencia?



Volver arriba

En el mundo altamente tecnológico de hoy, con frecuencia nos enteramos anticipadamente de los peligros por venir a través de pronósticos del tiempo y otros sistemas de alerta. Sin embargo, a veces suele suceder que desastres naturales o causados por el hombre se pueden producir inesperadamente. Pero eso no significa que usted no pueda estar preparado.

Preparación básica

Estos son los pasos a seguir para protegerse y proteger a su familia en caso de una crisis:

- **Arme un kit de emergencia.** Arme un kit que lo ayudará a sobrevivir durante tres días en caso de que no pueda llegar a casa.
 - Incluya agua, alimentos enlatados, un abrelatas, suministros de primeros auxilios, mantas, dinero en efectivo, medicamentos, ropa extra, una linterna (y baterías adicionales), un teléfono celular y un cargador. No olvide los suministros para mascotas si tiene una.
 - Arme el kit de forma que sea lo suficientemente pequeño como para poder transportarlo. Manténgalo abastecido y almacénelo en un lugar accesible de modo que si necesita partir rápido pueda tomarlo e irse. Asegúrese de que el agua, los alimentos, los medicamentos y las baterías de su kit no hayan expirado.

- **Tenga un plan.** Los familiares deben hablar con anticipación y acordar:
 - Un lugar donde todos puedan reunirse en caso de separación. Quizás no sea seguro o posible ir a casa. Tal vez pueda elegir la casa de un familiar o amigo que no esté en su vecindario inmediato pero tampoco demasiado alejado.
 - Un número de teléfono (tal vez el de ese mismo familiar o amigo) al que pueda llamar para que puedan mantenerse en contacto.
- **Manténgase alerta.** Conozca las emergencias más probables donde usted vive o en el lugar hacia donde viaja. ¿Está en un área que tiende a tener tornados, inundaciones o terremotos? Preste atención a las advertencias meteorológicas y practique o analice acciones de emergencia con su familia y seres queridos.

Piense en “qué sucede si”

Nadie desea vivir con una mentalidad de emergencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Pero si sigue estos pasos, puede sentirse más tranquilo. Puede estar preparado.

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®