

Haz que suceda

Explorar

De agosto de 2019 Boletín

Featured Article:
Un pequeño paso para la humanidad

Monthly Awareness:
No espere: Infórmese sobre sobredosis ahora

Infographic
Medios de comunicación social hacer y no hacer

Hablemos video:
Universidad 101



¿Dónde usa su imaginación, coraje y energía? **Obtenga ideas sobre maneras en que puede mejorar la vida en su comunidad y más allá...**

El 31 de agosto es el Día Internacional de la Concientización sobre Sobredosis. **Más información sobre la sobredosis y los signos para buscar...**

Las redes sociales pueden ser una excelente manera de conectarse... cuando se las usa con prudencia. **Estos son algunos consejos a tener en cuenta...**

La universidad puede ser un momento tan emocionante. Es importante seguir los pasos para estar preparado. **Mire este video para conocer los pasos que puede seguir ... 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®

Un pequeño paso para la humanidad



[Volver al índice](#)

En 2019 se cumplen cincuenta años desde que un ser humano pisó la luna por primera vez. ¡Qué extraordinaria "misión cumplida"! La hazaña llevó ingenio, valentía y preparación minuciosa. Los seres humanos siempre hemos sido trabajadores y exploradores esforzados.

La mayoría de nosotros no tenemos ningún viaje al espacio inminente en nuestros planes, pero aun así usamos nuestro ingenio e impulso. ¿Dónde usa su imaginación, coraje y energía?

Sea un explorador aquí en la Tierra

Una forma de ser explorador es encontrar maneras de hacer de nuestro planeta un lugar mejor. En realidad no tienen fin las formas en que puede ayudar a mejorar la vida en el planeta. Usted puede:

- Ser voluntario en una biblioteca, hospital o banco de alimentos
- Ayudar a entrenar animales de servicio
- Ayudar a niños necesitados o personas con necesidades especiales
- Asistir a integrantes del servicio militar y sus familias
- Dar apoyo a personas con problemas de salud mental o abuso de sustancias
- Abogar contra la intimidación, el maltrato doméstico o la falta de vivienda
- Participar en causas de derechos humanos o cuestiones ambientales

- Ser mentor de un niño o adoptarlo en forma temporal, o ser su hermano mayor
- Aprender a capacitar a otras personas sobre el estigma de la salud mental y otros temas importantes
- Ser voluntario en Estados Unidos o en países extranjeros
- Crear y donar artículos como sombreros, guantes y mantas
- Organizar programas de arte donde no existan
- Visitar a residentes sin familia de hogares de ancianos y leer, cantar o actuar en esas instituciones

La lista podría continuar de manera indefinida

¿No está seguro de lo que quiere hacer? Ahí es donde entra la exploración.

Considere sus intereses, hable con familiares y amigos, piense en las necesidades de la sociedad y busque en línea sitios como [greatnonprofits.org](https://www.greatnonprofits.org). Como es una exploración, tal vez deba probar diferentes proyectos hasta que encuentre el que sea perfecto para usted.

Recuerde que no todos podemos ir a la luna y la mayoría de nuestras metas no desafían la gravedad. No obstante, todos nuestros esfuerzos y exploraciones en la Tierra son pasos importantes para la humanidad.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.

No espere: Infórmese sobre sobredosis ahora



[Volver al índice](#)

El 31 de agosto es el Día Internacional de la Concientización sobre Sobredosis en todo el mundo. Es un día apartado para centrarse en las muertes que causan una sobredosis o el mal uso de medicamentos recetados, opiáceos, tranquilizantes, alcohol o estimulantes.¹

¿Qué es una sobredosis?

Cuando tiene más sustancias de las que su cuerpo puede manejar, puede sufrir una sobredosis. Incluso los medicamentos recetados por su médico pueden causar una sobredosis mortal si toma la cantidad incorrecta, en el momento equivocado o mezclados con otros fármacos.

Estados Unidos es el número uno

Por lo general, cuando Estados Unidos es líder en algo, nos sentimos orgullosos. Sin embargo, en este caso, es el primero en el mundo en muertes por sobredosis de sustancias. En los 12 meses previos a enero de 2017, más de 64,000 estadounidenses murieron por causas relacionadas con las drogas.¹No hay razón para sentir orgullo.

¿Qué podemos hacer para frenar este trágico problema?

Lo más importante que se puede hacer es obtener ayuda médica si usted o alguien que conoce abusa de sustancias. Por desgracia, muchas personas no quieren o no pueden admitir su consumo. En algunos casos, es posible que ni siquiera se den cuenta de que están en riesgo.

¹[Día Internacional de Concientización sobre Sobredosis](#). Acceso Junio 2019.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.

¿Cuáles son las señales de una sobredosis?

Alguien puede sufrir una sobredosis si¹:

- Esta inconsciente
- Hace ruidos de gorgoteo mientras duerme
- Tiene convulsiones
- Tiene un dolor de cabeza muy fuerte
- Siente dolor en el pecho
- Tiene dificultades para respirar
- Actúa en forma paranoica, está agitado o confundido

Estos son síntomas comunes, pero una persona con una sobredosis puede no presentar todas esas señales. Uno o dos pueden ser suficientes para causar preocupación.

¿Qué debería hacer si sospecha que existe una sobredosis?

Si se encuentra con una persona inconsciente o que presenta alguno de los síntomas mencionados, llame al 911. Si los médicos o paramédicos llegan a tiempo, con frecuencia pueden ayudar a salvar su vida. Nunca permita que alguien se duerma si sospecha que dicha persona tiene una sobredosis. Podría ser una decisión fatal.

En conclusión: Esté consciente y sea cauteloso

Ciertos fármacos son útiles y otros son simplemente peligrosos. Usarlos mal, como otras sustancias, siempre es motivo de preocupación y acción.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL HACER Y NO HACER

Las redes sociales pueden ser una excelente manera de conectarse... cuando se las usa con prudencia. Estos son algunos consejos a tener en cuenta:



DAR **CRÉDITO** A OTRAS PERSONAS CUANDO SE COMPARTE SU CONTENIDO.



SEA AUTÉNTICO.

LA GENTE QUE LO SIGUE QUIERE VER SU VERDADERO YO.



COMPARTIR LA POSITIVIDAD.

PUBLIQUE HISTORIAS, FOTOGRAFÍAS, VIDEOS Y CUMPLIDOS QUE AYUDEN A OTROS A SENTIRSE BIEN.



RECUERDE QUE **"INTERNET ES PARA SIEMPRE"**. PIENSE ANTES DE PUBLICAR ALGO.



PUBLICAR CONTENIDO DE ODIO, INSULTAR O ENLODAR LA REPUTACIÓN DE OTRAS PERSONAS.
SOLO SIGA DESPLAZÁNDOSE.



CREER TODO LO QUE SE LEE.

CONSIDERE LA FUENTE Y SI ES UN CASO DE "SESGO DE CONFIRMACIÓN".



USAR LAS REDES SOCIALES PARA **EVITAR** OTRAS TAREAS DE LA VIDA O INTERACCIONES CARA A CARA.



COMPARTIR DETALLES PERSONALES ¿LE GUSTARÍA QUE SU JEFE LEA SU PUBLICACIÓN?



[Volver al índice](#)