

Disfrute de la vista



Se amable

Boletín de diciembre de 2019

Artículo destacado:
ALERTA: ¡Ocurren actos de amabilidad mientras hablamos!

Concientización Mensual:
Comprender el VIH/sida

e-Salud video:
Dando el regalo de perdón

Video Let's Talk:
Escucha y comunicación



Forgiveness!



En nuestro mundo apurado, ¿no parece que las personas no tienen tiempo para ser amables entre sí? **Hay innumerables formas de ser amable, aquí hay algunas ideas...**

El VIH y el sida aún son desconocidos para muchas personas. ¿Qué tanto sabe al respecto? How much do you know? **Pon a prueba tu propia conciencia ...**

¿Qué regalo puedes dar? eso no cuesta nada y hace ¿te sientes mejor? ¡Perdón! **Descubra lo que puede ganar y perder cuando tú perdonas...**

Escuchar es más que una simple cortesía, es la otra mitad de la comunicación. **Mire este video para obtener algunos consejos sobre cómo mejorar sus habilidades de escucha ...**
En inglés.

Obtener ayuda

El apoyo confidencial, la información y las referencias de recursos están disponibles para una variedad de inquietudes, tanto laborales como personales. Solicite asistencia para usted, los miembros de su hogar o sus hijos adultos menores de 26 años, ya sea que vivan en su hogar o no. ¡Llámenos o visítenos en línea hoy mismo!

Resources for Living®

ALERTA: ¡Ocurren actos de amabilidad mientras hablamos!



[Return to Index](#)

En nuestro mundo apurado, ¿no parece que las personas no tienen tiempo para ser amables entre sí? Sin embargo, aquí estamos, en medio de las fiestas, y hay informes de que están ocurriendo actos reales de consideración. Por ejemplo, se han visto personas hacer lo siguiente:

- Permitir que otros se adelanten en las filas de los supermercados si están apurados o tienen menos artículos para pagar.
- Renunciar a espacios de estacionamiento «disputados» en lugar de tocar bocinas, despotricar o bloquear el espacio para que nadie pueda entrar.
- Decir «gracias» a los camareros y dejar propinas a las personas y otros empleados que brindan incluso un pequeño servicio.
- Dejar una botella de agua para el cartero.
- Poner una moneda en el parquímetro de un extraño que está a punto de caducar.
- Renunciar a un asiento en un autobús o tren si alguien realmente parece necesitarlo.
- Llevar mantas o toallas viejas al refugio de animales local.

- Donar ropa vieja al refugio local para personas sin hogar.
- Rastrillar las hojas por un vecino que no está bien o llevarle comida.
- Enviar una tarjeta o flores a alguien «porque sí».

Hay innumerables formas de ser amable. Durante la temporada de las fiestas, tómese un momento cada día y considere algo amable que pueda hacer. Se sentirá bien consigo mismo y ayudará a que el día de otra persona sea mejor.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

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

Comprender el VIH/sida



[Return to Index](#)

El VIH y el sida aún son desconocidos para muchas personas. ¿Qué tanto sabe al respecto? Pruebe las siguientes preguntas para evaluar su propia conciencia. Luego lea las respuestas para obtener más información.^{1,2}

¿Verdadero o falso?	Respuestas:
1. El VIH y el sida son lo mismo.	FALSO. El VIH y el sida no son lo mismo. El VIH es un virus que desgasta su sistema inmunológico y lo hace más propenso a otras enfermedades. Puede recibir un diagnóstico de sida cuando el VIH ha debilitado su sistema inmunológico en un grado sustancial. Las personas con sida pueden contraer infecciones graves y enfermedades que pueden ser fatales.
2. Puede saber si tiene VIH por sus síntomas.	FALSO. La única forma de asegurarse de que tiene VIH es a través de pruebas de laboratorio específicas. Puede encontrar sitios de prueba cerca de usted visitando hiv.gov .
3. Los médicos han encontrado curas para el VIH y el sida.	FALSO. Hasta ahora, no hay cura para el VIH o el sida. No obstante, hay tratamientos que ayudan. <ul style="list-style-type: none">• Para el VIH, hay terapia antirretroviral o TAR. Si tiene VIH, el TAR puede ayudarlo a mantenerse sano y evitar que transmita el virus a otras personas.• Para las personas que tienen sida, existen tratamientos que pueden ayudar a retrasar la progresión de la enfermedad.
4. Es posible prevenir el VIH.	VERDADERO. Existen medicamentos que ayudan a prevenir el VIH. También hay otros pasos que puede seguir para protegerse del VIH. Visite hiv.gov para obtener más información.

Estamos aprendiendo más sobre el VIH/sida todos los días. Obtenga más información buscando «HIV/AIDS» (VIH/sida) en cdc.gov o hiv.gov.

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.

Resources for Living®