

Haz que suceda



De julio de 2019 Boletín

Artículo destacado:
Las relaciones son un deporte de equipo

Conciencia mensual:
Actualización de la conciencia sobre la discapacidad

Infographic:
Haciendo una primera impresión

Hablemos video:
Personalidades difíciles



¿Qué se necesita para hacer y mantener una relación de pareja fuerte? **Obtenga consejos sobre cómo mantener tu equipo fuerte ...**

Más de uno de cada ocho estadounidenses vive con una grave discapacidad.¹ **Para sugerencias sobre cómo ayudar a las personas con discapacidad....**

Nunca hay una segunda oportunidad para causar una primera impresión.¹ **Aprende seis formas de hacer una primera impresión positiva ...**

Puedes tener personas en tu vida que son más difíciles para comunicarse con los demás. **Mire este video para obtener consejos sobre cómo manejar estas interacciones en el momento... 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®

Las relaciones son un deporte de equipo



[Volver al índice](#)

¿Qué se necesita para hacer y mantener una relación de pareja fuerte? Un factor es la habilidad de cada persona para ser un jugador de equipo. Para mantener vivas y fuertes las relaciones, ambos compañeros deben jugar para el mismo equipo, el suyo propio.

Arremánguese y prepárese para trabajar en ello.

¿Le parece que algunas relaciones no llevan esfuerzo? No se engañe. Una relación duradera requiere un esfuerzo continuo. ¿Por qué? Todos estamos cambiando constantemente. Las parejas deben ser resistentes, dedicadas y abiertas al crecimiento. ¿Qué más puede hacer para que su equipo sea fuerte? A continuación, se brindan algunos consejos:

- **Sea flexible.** A la hora de los desacuerdos, olvídense de ganar y perder. Por el contrario, esté dispuesto a dar un poco y recibir un poco para que usted y su ser querido puedan ser felices.
- **Tenga un cuenta que habrá altibajos.** Ninguna relación es 100 % emocionante o 100 % aburrida. Considere que habrá momentos muy buenos, otros malos y otros simplemente buenos.
- **Aprenda a perdonar.** Los rencores son tóxicos. Infectan las relaciones con ira y resentimiento. El perdón libera malos sentimientos y permite un nuevo comienzo. Y recuerde, también está bien pedir perdón cuando lo necesite.

- **Conéctese con otras personas.** Mejore sus habilidades y fortalezas como pareja al socializar con otras parejas, familiares y amigos.
- **Rompa con la costumbre.** Dense el regalo de la diversión espontánea. Prueben una nueva actividad juntos o disfruten de una aventura espontánea.
- **Háganse tiempo para el otro.** Todos los días, dedique tiempo donde pueda hablar con el otro sobre sus experiencias y sentimientos. Incluso si tiene hijos, o, mejor dicho, especialmente si tiene hijos, busque un momento para adultos. Como pareja, ustedes son clave para que la familia se mantenga estable. Asegúrese de dar y recibir la atención que merece con la mayor frecuencia posible.
- **Sea una zona segura para el crecimiento.** Permítase a usted y a su pareja la libertad de seguir actividades y objetivos individuales. Esto no restará valor a su relación. Le sumará valor. A medida que cada uno de ustedes crezca, tendrán más para compartir y brindar al equipo.
- **Demuestre su amor.** Todos los días, dígame y muéstrela a su ser querido que le importa.

¡Vamos, equipo!

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.

Actualización de la conciencia sobre la discapacidad



[Volver al índice](#)

Más de uno de cada ocho estadounidenses vive con una grave discapacidad¹. Esta puede incluir problemas de audición, visión, razonamiento, comprensión, andar, subir escaleras, cuidarse o vivir de forma independiente.

Algunas discapacidades son obvias, pero otras no lo son. Las discapacidades pueden incluir:

- Lesiones como un brazo o una pierna rota.
- Lesión cerebral traumática (TBI, por sus siglas en inglés).
- Problemas de aprendizaje como la dislexia, el procesamiento auditivo o visual.
- Pérdida de la visión o la audición.
- Enfermedades crónicas como diabetes, cardiopatía o asma.
- Enfermedades mentales como depresión o trastorno bipolar.

Maneras de ayudar

Muchas personas desean ayudar a las personas con discapacidades, pero es posible que no sepan cómo ofrecer ayuda. Estas son algunas sugerencias:

- 1. Use palabras y frases apropiadas.** Recuerde que una persona tiene una discapacidad, no es discapacitada. Por ejemplo, debería decir "John tiene epilepsia" en lugar de "John es epiléptico".
- 2. Pregunte antes de ayudar.** Con frecuencia, las personas con discapacidades son bastante independientes. No dé por sentado que necesitan su ayuda. Nunca los sujete o los toque sin preguntar. Puede tomarlos con la guardia baja o hasta interponerse en su camino.
- 3. Muestre respeto.** Si alguien está en silla de ruedas o tiene un perro guía, respete sus límites. No acaricie al perro ni interfiera con el movimiento de la persona. Además, puede que tengan una persona que los asista. Si quiere preguntar o decir algo, recuerde dirigirse a la persona y no a quien la asiste.

Trata a las personas con discapacidades como te gustaría que te trataran, con amabilidad, consideración y respeto.

¹Mercado, Mia. [Mercado, Mia. ¿Cuántos estadounidenses tienen una discapacidad? Una nueva encuesta indica que el número es más alto de lo que piensa.](#) Bullicio. Acceso mayo2019.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. Este material fue diseñado únicamente con fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios; no representa un contrato. La información no sustituye la atención médica profesional y no pretende reemplazar el consejo de los profesionales de la salud. Comuníquese con un profesional si tiene preguntas o inquietudes sobre necesidades específicas de atención médica. Se considera que la información es exacta a la fecha de producción; no obstante, está sujeta a modificaciones.

Nunca hay una segunda oportunidad para causar una primera impresión¹

1

Llegue a tiempo

2

Vístase bien y tenga una buena presencia

3

Sonría y sea positivo

4

Sea usted mismo

5

Sea educado y atento

6

Tenga confianza



¹Rogers, Will. Consultado en abril de 2019.

[Volver al índice](#)