

# Sueño en grande

# Adelante

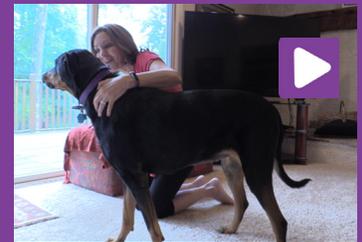
De marzo de 2019 Boletín

**Artículo destacado:**  
**Comience ahora a hacer la diferencia**

**Conciencia mensual:**  
**Cuide su increíble cerebro**

**Video de e-Salud:**  
**Vivirlo**

**Hablemos:**  
**Los muchos beneficios de las mascotas.**



¿Desea poder dedicar algo de tiempo para marcar una diferencia en su comunidad?  
**Aquí hay algunos lugares donde a menudo se necesita ayuda.**

El cerebro humano es muy complejo. También lo son las lesiones que puede sufrir.  
**Obtenga más información sobre la lesión cerebral traumática (TBI).**

No tienes que ser rico para vivir a lo grande. Puedes vivirlo todos los días sin gastar un centavo extra.  
**Mire este video para obtener consejos sobre cómo vivirlo.**

¿Sabía cuántos beneficios diferentes obtiene realmente de tener una mascota de cualquier tipo?  
**Mire este video para obtener más información sobre los beneficios de las mascotas.** *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®

# Comience ahora a hacer la diferencia



[Volver al índice](#)

¿Desea poder dedicar algo de tiempo para marcar una diferencia en su comunidad? Aquí hay algunos lugares donde a menudo se necesita ayuda:

- **Su biblioteca local.** Muchas bibliotecas ofrecen programas de enriquecimiento para niños y adultos. Es posible que pueda usar sus habilidades organizativas o creativas para ayudar.
- **Escuelas.** Las escuelas a menudo necesitan voluntarios. Por ejemplo, se le puede pedir que vaya a excursiones, haga copias en la oficina o supervise el patio de recreo durante el descanso. Llame a sus escuelas locales para conocer más.
- **Hospitales.** Los hospitales ofrecen varios trabajos de voluntariado. Incluso puede involucrarse en un programa de terapia con mascotas para pacientes si tiene una mascota que pasea y tiempo para realizar un entrenamiento.
- **Centros de adultos mayores.** Puede ayudar a servir comidas, ejecutar juegos o incluso entretener. También puede entregar para Meals on Wheels - un programa nacional que proporciona comidas saludables a las personas mayores que no pueden salir de sus hogares diariamente. Es un salvavidas para muchos ancianos.

- **Programas para niños.** Big Brothers and Big Sisters le permite hacer una diferencia real para los niños locales. Los Defensores Especiales Designados por un Tribunal (CASA, por sus siglas en inglés) pueden capacitarlo para ser mentor de un niño que ha sido maltratado o descuidado.
- **Gobierno local.** ¿No quiere ser el próximo alcalde de su ciudad? Aún puede asistir a las reuniones de la ciudad para aprender sobre proyectos locales, conocer gente y que se escuche su voz en el lugar donde vive.
- **Apoyar a un vecino.** Si tiene un vecino que es anciano, discapacitado o que es un padre nuevo, puede llevarle comida, hacer algunas diligencias o simplemente visitarlo. Todo lo que necesita hacer es acercarse y ofrecer ayuda.

Una vez que empieza a pensar en ello, ¡hay muchas maneras en que puede marcar la diferencia!

**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.

# Cuide su increíble cerebro



[Volver al índice](#)

El cerebro humano es muy complejo. También lo son las lesiones que puede sufrir. Una lesión de este tipo se llama lesión cerebral traumática (TBI). Considere las siguientes afirmaciones. Luego averigua si son verdaderas o falsas.<sup>1</sup>

<b>1. El cráneo siempre protege el cerebro.</b>	<b>Falso.</b> El cráneo normalmente protege el cerebro. Sin embargo, un accidente o golpe en la cabeza puede hacer que el cerebro golpee contra el interior del cráneo. Los resultados pueden ser muy graves
<b>2. Los golpes en la cabeza, deportes lesiones y los accidentes automovilísticos son a menudo causas de una TBI.</b>	<b>Verdadero.</b> Estos incidentes a menudo causan TBI. La conmoción cerebral es la TBI más común. Una conmoción cerebral leve a moderada puede causar dolores de cabeza, problemas de humor, sensibilidad al sonido y la luz. Las TBI más serias pueden llevar a coma, confusión, amnesia, pérdida de habilidades motoras y otros cambios de humor y comportamiento.
<b>3. Las TBI son siempre curables.</b>	<b>Falso.</b> Alrededor del 85 por ciento de las personas con TBI se recuperan. Pero alrededor del 15 por ciento tiene problemas a largo plazo con la comunicación, las relaciones, las tareas diarias y más.
<b>4. Las TBI solo afectan las habilidades motoras</b>	<b>Falso.</b> El cerebro dirige todo el cuerpo. Cuando se lesiona, puede causar cambios motores, cognitivos, psicológicos y de personalidad.
<b>5. La vida después de una TBI puede ser un desafío para los pacientes y los cuidadores.</b>	<b>Verdadero.</b> La rehabilitación es a menudo necesaria después de una TBI. Incluso una conmoción cerebral leve puede requerir un poco de rehabilitación. Con un TBI grave, los sobrevivientes pueden necesitar rehabilitación para volver a aprender lo básico, como caminar, hablar y hacer las tareas cotidianas. En casos como estos, los sobrevivientes y sus familiares a menudo tienen que hacer ajustes a una "nueva normalidad".

Para obtener más información sobre TBI, [visite la Brain Injury Association of America \(Asociación de Lesiones Cerebrales de los Estados Unidos\)](#).

<sup>1</sup>Mason, Michael Paul. [Fundamentos de la Lesión Cerebral Traumática](#). Brainline.org. Consultado en enero de 2019.

**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. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.