

# Disfrute de la vista

# Mire el lado

Boletín de noviembre de 2019

*Artículo destacado.*  
**Optimismo:  
es bueno para su  
salud**

*Concientización  
Mensual:*  
**Noviembre es el Mes  
de Concientización  
del Cuidador Familiar**

*Infografía:*  
**Diálogo interno  
para la autoestima**

*Video Let's Talk:*  
**Comprender la ira**



Estudios recientes afirman que los optimistas pueden tener menos riesgos para la salud. **Siga leyendo para obtener algunos consejos específicos...**

En algún momento, la mayoría de nosotros ayudaremos a cuidar a un ser querido que esté envejeciendo o discapacitado. **Comprenda las pruebas y el apoyo que necesitan...**

Si desea mejorar su autoestima, tiene que mejorar sus pensamientos. **Aprenda a elegir pensamientos más positivos...**

La ira es una emoción humana natural. **Mira este video para ayudar a entender y manejar la ira ...** *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®

# Optimismo: es bueno para su salud



[Volver al índice](#)

Estudios recientes afirman que los optimistas pueden tener menos riesgo que los pesimistas cuando se trata de desarrollar ciertos problemas de salud. Estos problemas pueden incluir enfermedades cardíacas, virus, problemas de salud mental, infecciones y más. Por lo tanto, si cree que podría ser más optimista, ahora tiene una gran razón: su propio bienestar. Siga leyendo para obtener algunos consejos específicos.

## Formas de aumentar su optimismo

Si es pesimista, usted puede:	Para ser más optimista, intente esto:
Ver todo éxito que tenga como un golpe de suerte	Dese una palmada en la espalda y asuma la responsabilidad de cada éxito, sin importar cuán pequeño sea. Esto ayudará a desarrollar su confianza para cada nuevo esfuerzo.
Renunciar rápidamente cuando algo es difícil	Comprenda que no es productivo rendirse tan pronto como se sienta frustrado o decepcionado. Puede sobrevivir, y a menudo beneficiarse, si persiste ante la dificultad.
Aferrarse a los rencores	Deje de gastar energía en heridas del pasado. Use su energía para avanzar.
Esperar lo peor en toda situación	¿Duda en anticipar algo bueno porque podría fallar? No le tema a la decepción: puede ser un gran motivador.
Sentirse cínico o celoso cuando otras personas triunfan	¿Otros parecen tener éxito fácilmente mientras usted debe luchar? ¿Las redes sociales muestran la vida de todos los demás como "perfecta"? En lugar de sentirse resentido, vuelva a concentrarse en todas las cosas que hacen feliz <i>su</i> vida.

El pesimismo es una mentalidad que requiere tiempo y práctica para cambiar. Para ser más optimista, debe volver a conectar sus reacciones y patrones de pensamiento. Si quiere ser más positivo, ¡use los consejos anteriores para intentar ver el vaso medio lleno!

**El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.**

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

# Resources for Living®

# Noviembre es el Mes de Concientización del Cuidador Familiar



[Volver al índice](#)

En algún momento, la mayoría de nosotros ayudaremos a cuidar a un ser querido que esté envejeciendo o discapacitado.

El hecho es que la mayoría de nosotros seremos cuidadores de un familiar o un amigo. Para muchos, el trabajo solo dura poco tiempo. Para otros, podría durar años.

Si eso le suena aterrador, anímese. Muchas personas informan haber encontrado un mayor significado en el papel de cuidador de lo que esperaban. Pero es importante comprender las pruebas y las necesidades que enfrentan los cuidadores.

## Desafíos del cuidado

Los costos de atención médica pueden acumularse rápidamente, incluso con un seguro. Es posible que algunas familias también necesiten pagar servicios como limpieza, mudanza y reparaciones o modificaciones en el hogar. A quienes también requieren atención de salud en el hogar, servicios de vida asistida o servicios de hogares de adultos mayores se les puede hacer aún más difícil.

Los cuidadores pueden pasar hasta 40 horas o más cada semana ayudando a un ser querido. Esto significa que los cuidadores que trabajan a menudo necesitan turnos flexibles o terminan perdiendo trabajo. Y eso cuesta dinero en salarios perdidos.

## Obtener o dar ayuda

- **Si usted es un cuidador**, solicite ayuda cuando la necesite. No intente hacerlo todo solo. Y no pase por alto sus propias necesidades. Podrá cuidar mejor a su ser querido si no está sacrificando su propio bienestar.
- **Si conoce a un cuidador**, pregunte cómo puede ayudar. Ofrecer ayuda es algo agradable. Aún mejor, pida u ofrézcale rastrillar el patio, dejarle algunas comidas o realizar otras tareas específicas.
- **Las pequeñas cosas también cuentan.** Parece fácil preguntar cómo van las cosas y realmente pasar tiempo escuchando. Pero puede mejorar el día del cuidador. O bien, podría hacer un recado para un cuidador que conozca. Cualquier cosa que haga seguramente será apreciada.

## 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.

# Diálogo Interno *para* la Autoestima



Cómo piensa influye en cómo se siente. Entonces, si desea mejorar su autoestima, debe mejorar sus pensamientos. Preste atención a su diálogo interno y elija mensajes nuevos y creíbles que lo ayudarán a sentirse mejor con usted mismo. Con el tiempo, puede elegir pensamientos que sean aún más positivos.

## En lugar de:

“No puedo hacer esto”.

1

“Soy un fracaso”.

2

“Nadie me quiere”.

3

“Mi cuerpo es feo”.

4

“Esto nunca funcionará”.

5

“Debería rendirme”.

6

“No sé que hacer”.

7

## Piense:

“No puedo hacer esto **TODAVÍA**. Pero me estoy acercando”.

“Fracasar es una parte importante del éxito”.

“Es imposible que todos me quieran”.

“Este es un cuerpo humano. Otras personas tienen cuerpos como este”.

“Puedo resolverlo, incluso si tengo que pedir ayuda”.

“Puedo hacer cosas difíciles. He hecho cosas difíciles en el pasado”.

“Estoy aprendiendo algo nuevo”.

[Volver al índice](#)