

Haz que suceda

Recuperarse



De septiembre de 2019 Boletín

Featured Article:
La gloria del regreso

Monthly Awareness:
Suicidio: Mitos y realidades

e-Salud video:
Hacer y romper hábitos

Hablemos video:
Ejercicio de relación



Esta capacidad de recuperarse se llama resiliencia. **Aquí hay algunas formas en que todos pueden ser más resistentes ...**

Hay muchos conceptos erróneos sobre el suicidio. **Intente distinguir los mitos de las realidades....**

Tomas miles de pequeñas decisiones cada día. Pero imagine si tuviera que sopesar los pros y los contras de todas y cada una de las decisiones.. **Aprende a hackear tus hábitos ...**

¿Te preguntas la temperatura de tu relación? **Prueba esto ejercicio rápido para obtener una idea ...**
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®

La gloria del regreso



[Volver al índice](#)

¿Sabía que?¹

- Walt Disney quebró tras su primer intento con un programa de dibujos animados en televisión. No abandonó sus sueños y ,con solo \$40 en su bolsillo, comenzó lo que se convertiría en el imperio de Disney.
- Thomas Edison falló miles de veces antes de finalmente inventar la primera bombilla que funcionara.
- JK Rowling tuvo que enviar el primer manuscrito de Harry Potter a trece grandes editoriales antes de que una finalmente "se arriesgara". (¡Buena decisión!)

¿Cuál es la moraleja?

La vida está llena de historias de personas que se enfrentaron a obstáculos y retrocesos, y continuaron hasta alcanzar el éxito.

Esta capacidad de recuperarse se llama resiliencia. Ser resiliente puede ayudarlo a sobrellevar las cosas que salen mal. Puede darle fortaleza emocional para no rendirse, incluso después de sufrir decepciones y pérdidas.

Consejos para desarrollar resiliencia

Todos pueden ser más resilientes. A continuación, se brindan algunos consejos:

1. Elógiense en lugar de menospreciarse.
2. En lugar de temerle al cambio, busque formas de crecer durante las transiciones.
3. Establezca metas que sean emocionantes y motivadoras para usted.
4. Actúe en lugar quedarse en el "qué pasaría si".
5. Conserve a las personas positivas en su vida y apóyense mutuamente.

Puede desarrollar resiliencia con sus actitudes y acciones. Y eso puede marcar la diferencia.

¹Borkar, Neha. [11 Historias inspiradoras de personas que rebotaron después de fracasar](#). Acceso agosto 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.

Suicidio: Mitos y realidades



[Volver al índice](#)

Hay muchos conceptos erróneos sobre el suicidio. En las siguientes afirmaciones, intente distinguir los mitos de las realidades.

1. Las personas que intentan suicidarse a menudo se sienten desesperadas. ¿Mito o realidad?	Realidad. La mayoría de las personas que intentan suicidarse sufren mucho por depresión, dolor o sentimientos de desesperanza total.
2. Quienes hablan abiertamente sobre el suicidio no lo dicen en serio. ¿Mito o realidad?	Mito. Muchas de las personas con pensamientos suicidas dan señales. Nunca ignore a alguien que habla, o incluso "bromea", acerca de morir o no querer seguir viviendo. ¹
3. Las personas que se quitan la vida a menudo buscan ayuda primero. ¿Mito o realidad?	Realidad. Más del 50 por ciento de las personas que se quitan la vida han intentado obtener ayuda en los seis meses previos a su muerte. ¹
4. Los adolescentes tienen más probabilidades que los adultos mayores de intentar suicidarse. ¿Mito o realidad?	Mito. Los adolescentes corren un gran riesgo, pero los adultos mayores son el grupo etario más propenso a quitarse la vida. ²
5. No debe temer preguntarle a alguien que está deprimido si está pensando en suicidarse. No les dará la idea si aún no la están considerando. ¿Mito o realidad?	Realidad. Mucha gente duda en hablar sobre el suicidio. Pero una de las mejores cosas que puede hacer, por alguien que usted sabe que está deprimido, es preguntarle si está pensando en suicidarse. Esto puede sacar a la luz las emociones y, quizás, brindar una oportunidad de ayuda antes de que sea demasiado tarde. ¹

Si usted o alguien que conoce está pensando en suicidarse, puede obtener ayuda las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando a la línea directa nacional para prevención de suicidios al **1-800-273-8255**.

¹Prevención del suicidio: *Cómo ayudar a alguien que es suicida y salvar una vida*. Acceso agosto 2019.

²Adultos mayores con mayor riesgo de suicidio. Acceso agosto 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.

Resources for Living®