

Por si
acaso...



Encontrar el equilibrio

Boletín de abril de 2020



Artículo
destacado:

Consejos rápidos para equilibrar la vida | El equilibrio proviene de respetar sus límites y cuidarse a usted mismo. [Aprenda cuatro consejos rápidos que pueden ayudar...](#)



Concientización
mensual:

Administrar durante tiempos financieros difíciles | Es común sentirse fuera de control durante un momento difícil.. [Lea sobre algunas habilidades de afrontamiento aquí...](#)



Video
Let's Talk:

Angustia en su escritorio | Todos nos sentimos abrumados en el trabajo : aprenda a tener unos minutos de atención plena sin abandonar su escritorio. [Obtenga algunas ideas aquí...](#)



Podcast:

Gestionar las relaciones en nuestros tiempos actuales | Las relaciones pueden ser estresantes. Pero, ¿qué pasa cuando estás en cuarentena con tu pareja? [Escuche el podcast de este mes que incluirá consejos e información del terapeuta de una pareja...](#)



Infografía:

Haga una pausa | Vivimos en un mundo donde estar «ocupado» es una insignia de honor. [Lea más sobre cómo bajar la marcha...](#)

Obtener ayuda | Obtenga soporte confidencial, información y referencias para preocupaciones laborales o personales. Podemos ayudarlo a usted, a los miembros de su hogar o a sus hijos adultos menores de 26 años, incluso si viven fuera de casa. ¡Llámenos o visítenos en línea hoy mismo!



Consejos rápidos para equilibrar la vida

Conciliar el trabajo y la vida personal no es fácil

Se llama «equilibrio» porque la vida laboral exige turnos y cambios. Mantener todas las bolas en el aire constantemente es muy estresante. Pruebe con estos pasos.

1. No intente hacer felices a todos todo el tiempo.

Muchos de nosotros hacemos esto, pero genera mucha ansiedad. Además, rara vez funciona.

2. Aprenda a decir «no» (o «más tarde») cuando un «sí» no es realista.

Priorice las tareas en lugar de pretender que puede hacer todo de una vez.

3. No espere la perfección.

¿Siente que nunca está haciendo lo suficiente? Reconozca que hacer lo mejor que puede es estupendo. La perfección es una fantasía.

4. Recuerde que usted es el centro de la conciliación.

Necesita cuidado. Necesita descansos. Tome precauciones para evitar que el desequilibrio de la vida laboral lo agote.

El equilibrio proviene de respetar sus límites y cuidarse a usted mismo. ¿Y sabe qué? Lo merece.

[Volver al índice](#)

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

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



Administrar durante tiempos financieros difíciles

El clima financiero de hoy puede hacer que se preocupe por su futuro.

Puede ser útil recordar que:

- Los altibajos financieros han sido la realidad para muchas naciones a lo largo de la historia
- Un plan financiero a largo plazo puede ayudarlo
- Cuidarse y su actitud puede ayudar

Soportando la tormenta

Es común sentirse fuera de control durante un momento difícil. La pérdida de un trabajo, casa y / o ahorro puede asustarlo y dejarlo abrumado. Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

Evite la culpa. Nadie tiene una bola de cristal. Aferrarse a la ira hacia usted mismo o hacia otros debido a pérdidas financieras puede obstaculizar el avance.

Concéntrese en satisfacer las necesidades inmediatas.

Tiene necesidades reales en este momento, que incluyen comida, refugio y ropa. Luego vienen sus facturas mensuales. Concéntrese en tratar de satisfacer sus necesidades inmediatas. Además, comuníquese con su ayuntamiento

local para conocer los recursos adicionales disponibles en este momento.

Si lo despiden ... Solicite los beneficios de desempleo de inmediato. Póngase en contacto con su antiguo empleador sobre sus opciones de atención médica.

Recuerde a menudo todas las cosas buenas de su vida. Estos pueden incluir familiares, amigos, mascotas, pasatiempos, actividades y su salud. Manténgase en contacto con las personas que lo apoyan en su vida. Todo esto puede ayudarlo a superar estos tiempos difíciles.

Los problemas de dinero y los cambios en las finanzas pueden crear estrés. Estamos aquí para ayudarlo 24 horas al día, 7 días a la semana.

[Volver al índice](#)

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 brinda una visión general sobre el tema. La información no pretende reemplazar el asesoramiento de consejeros fiscales, financieros o legales. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.

Su guía sobre cómo hacer una pausa

Vivimos en un mundo donde estar "ocupado" es una medalla de honor. Pero estar todo el tiempo ocupado puede llevar al agotamiento. Por lo tanto, es importante frenar de vez en cuando.



TIP
UNO

RESPIRE

Observe cómo entra y sale el aire.

TIP
DOS

ESCUCHE

Deje que los sonidos le lleguen.
¿Qué es lo que escucha?



TIP
TRES

OBSERVE

sus pensamientos sin juzgarlos.

TIP
CUATRO

SALGA

Camine al aire libre sin su teléfono.



TIP
CINCO

PRACTIQUE LA GRATITUD

Reconozca lo bueno en su vida.

[Volver al índice](#)