

Por si
acaso...



Sea creativo

Boletín de julio de 2020



Artículo
destacado:

Creatividad durante Covid-19 | ¿Se da cuenta de lo creativo que es?
Lea este artículo para obtener más información...



Concientización
mensual:

Capturar algunos rayos puede ser arriesgado |
¿Divirtiéndose al sol? **Aquí hay algunas maneras de mantenerse a salvo de los rayos dañinos...**



Video
Hablemos:

Hablando con su pareja sobre el dinero | Muchas parejas pelean acerca de dinero. No tienen que ser una de ellas. **Mire este video para descubrir cómo...**



Podcast:

Think tank - ¿Que es lo que lo hace feliz? | Únase a este podcast para conocer formas de lograr y mantener la felicidad. **Obtenga más información sobre cómo encontrar lo que lo hace feliz...**



Infografía:

Qué hacer cuando se está sintiendo triste | Todos nos sentimos tristes a veces. **Aquí hay algunos consejos para ayudarlo a comenzar a sentirse como usted nuevamente...**

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!



Creatividad durante Covid-19

Puede que no se de cuenta, pero probablemente ha sido extra creativo últimamente. ¿Cómo? Al encontrar maneras de hacer que su vida funcione durante Covid-19. Si tiene hijos, obtiene puntos extra.

Desafíos que puede enfrentar

- Encontrar maneras de trabajar en casa con todas las distracciones
- Hacer con menos si ha tenido reducción de horas o un despido
- Obtener alimentos y suministros sin muchos viajes a supermercados y tiendas
- Mantenerse socialmente distanciado mientras:
 - Cuida de adultos mayores en su familia y comunidad
 - Se mantiene conectado con sus amigos
- Es maestro/a cuando sus hijos necesitan ayuda con la educación en el hogar
- Es un compañero de juegos cuando sus hijos están aburridos

- Crea actividades nocturnas familiares para mantener a todos ocupados y felices
- Mantiene su propio espíritu durante este período difícil

Y aún hay más...

Si se detiene y piensa en su rutina diaria, se dará cuenta de que ha estado utilizando una gran cantidad de pensamiento creativo para hacer la vida feliz y viable en los últimos meses.

Recuerde, la creatividad no es solo sobre ser artista o músico. Se trata de la innovación y el cumplimiento de los desafíos. ¡Así que dese crédito por su creatividad!

[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.

Capturar algunos rayos puede ser arriesgado



La mayoría de nosotros disfrutamos tomando el sol en esta época del año. Realmente puede sentirse bien. Pero...

Los rayos del sol pueden lastimarlo

El sol emite rayos ultravioleta (rayos UVA y UVB) que pueden ser dañinos para su piel y sus ojos. Exponerse al sol sin usar el sentido común y la protección puede conducir a quemaduras de sol, envenenamiento solar, daño ocular - e incluso cáncer de piel.

Por suerte, puede tomar precauciones

Hay formas simples de protegerse contra los rayos UV. Estas son solo algunas:

1. Intente mantenerse alejado del sol cuando es más fuerte - entre 10 a.m.- 3 p.m. hora estándar (o de 11 a.m. - 4 p.m. horario de verano).¹
2. Cuando trabaje en el jardín o pase largos períodos al sol, use un sombrero, mangas largas y pantalones - y trate de encontrar prendas con una etiqueta que diga que son resistentes a los rayos UV.
3. Use bloqueador solar incluso en los días en que no planea tomar el sol o pasar tiempo al sol directo. Los rayos UV están presentes todo el tiempo - incluso en días nublados. Está más seguro si acostumbra a aplicarse protector solar en la cara todos los días, durante todo el año.
4. El protector solar se quita, así que vuelva a aplicarlo cada dos horas, especialmente si está nadando o sudando mucho.¹
5. Use gafas de sol para proteger sus ojos del daño solar.

Todavía puede disfrutar un poco de diversión bajo el sol. Solo sea cuidadoso e inteligente. Esté preparado con gafas de sol, sombrero y protector solar antes de salir a tomar el sol.

[Volver al índice](#)

¹Pase tiempo al aire libre y manténgase a salvo del sol. Consultado en junio de 2020.

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.

Qué hacer cuando se siente triste

Seamos honestos: en realidad no nos enseñan a lidiar con los sentimientos. Y en este mundo de “solo buenas energías”, es fácil sentirse mal por sentirse mal. Pero todos nos sentimos tristes de vez en cuando.

Estas son algunas formas de resolverlo:



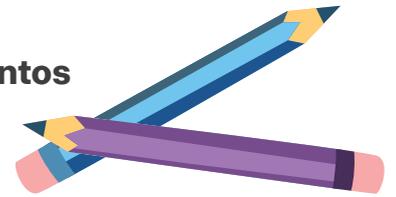
1 Deje que los sentimientos tristes surjan

2 No evite sus sentimientos con la comida, el alcohol, las drogas, las redes sociales o la televisión



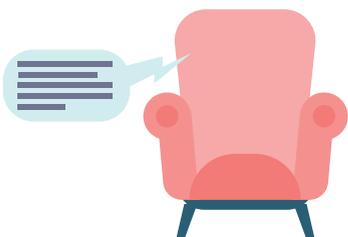
3 Preste atención al sentimiento en su cuerpo

4 Escriba sus pensamientos



5 Hable con un amigo

6 Exprésese a través del arte



7 Procese sus sentimientos con un terapeuta

[Volver al índice](#)

Resources for Living®