

La Conexión

Consejos para una vida sana

Cuidado y alimentación de la familia extendida



El hogar de una familia extendida incluye a los hijos, los padres y los abuelos, todos bajo un mismo techo. El fenómeno está llamando la atención debido a las decisiones que toma la gente para hacer frente al hecho de que existe una menor seguridad para la jubilación, los presupuestos están más ajustados, los empleos ofrecen menos prestaciones, los costos médicos son más altos y existen menos oportunidades de empleo.

Si está planeando vivir en una familia extendida, entérese de los posibles conflictos, los problemas de comunicación que pueden darse y la tensión en las relaciones que naturalmente tendrá que enfrentar. De este modo podrá solucionar los problemas con más rapidez y tendrá una mayor probabilidad de concentrarse en las ventajas de vivir en una familia extendida. Lleve a cabo una reunión inicial para discutir por qué “están creando este acuerdo” y hablar de las diferentes responsabilidades de todos los miembros de la familia, discutir los límites entre las relaciones (p. ej., la no interferencia de los abuelos en las decisiones disciplinarias que tomen los padres con relación a sus hijos, el uso del cuarto de baño, cuestiones relativas a la intimidad, el respeto del espacio personal, el manejo de las cuentas y las responsabilidades financieras). Considere realizar reuniones familiares para reducir los conflictos, aumentar la cohesión y evitar que los pequeños problemas se conviertan en problemas graves. Un hogar con una familia extendida puede ser una experiencia positiva con la debida planificación, la atención y los cuidados adecuados. Para obtener más información, consulte “All in the Family: A Practical Guide to Successful Multigenerational Living” (Todo en familia: una guía práctica para el éxito de la familia extendida, marzo de 2013).

Más acerca de... Cómo tratar con personas difíciles

Después de los bajos salarios y las cargas de trabajo excesivas, la tercera queja más común entre los trabajadores es tener que hacer frente a un compañero difícil.

Miles de libros dan testimonio de este problema, y casi todos coinciden en un mismo punto: concéntrese en los cambios que puede hacer, no en la otra persona. Las estrategias principales incluyen mantenerse centrado en lo positivo y valioso acerca de su compañero y esperar interacciones positivas como lo haría con cualquier otro compañero de trabajo. Ser proactivo y hacer que estos intercambios sucedan, de modo que no se sienta aislado, se vuelva introspectivo o comience a vivir a la defensiva. Aprenda el arte de la separación. Esto le ayudará a evitar o minimizar las reacciones emocionales a lo que le dice o hace su compañero de trabajo. Estas estrategias pueden ayudarle a mantenerse productivo aun cuando algunas personalidades en el lugar de trabajo no sean precisamente de su agrado.



CONTACT US



First Choice Health™

Healthy Employees. Healthy Companies.™

Employee Assistance Program (EAP): (800) 777-4114 www.FirstChoiceEAP.com

Member Assistance Program (MAP): (866) 372-7380 www.FirstChoiceMAP.com

Physician Assistance Program (PAP): (800) 777-1323 www.FirstChoiceDOC.com

TTY/TTD: (800) 777-4969

Trabajos de verano para adolescentes

Si eres adolescente, entérate: la característica principal que los empleadores buscan en un aspirante a un puesto de trabajo es una actitud positiva.

Las habilidades pueden enseñarse, pero nadie puede darte una actitud positiva. Cosas sencillas como llegar temprano al trabajo, hacer un esfuerzo adicional, nunca quejarse ni criticar y estar dispuestos a hacer lo que sea necesario son las “habilidades laborales” que siempre tienen más demanda. Si buscas un trabajo de verano, demuestra entusiasmo, ponte en acción, busca, pregunta y explora. No esperes que el trabajo te busque a ti. En la búsqueda del éxito en la vida, recuerda la regla de oro: “la acción le gana a la meditación.”

Crítica constructiva: acepte lo positivo



Aceptar las críticas constructivas de los demás es una habilidad aprendida que requiere una perspectiva saludable para evitar percibir los comentarios bien intencionados como un insulto o una agresión.

Para aceptar los comentarios con calma y tomar de ellos lo positivo en lugar de centrarse en la crítica, véalos como menos difíciles para usted que para la persona que los hace. Al optar por esta perspectiva (cambiando en enfoque) podrá aceptar de buen grado los comentarios y demostrar sin lugar a dudas su madurez. Quienes le ofrecen las críticas constructivas por lo general también suelen sentirse expuestos. No están tratando de hacerle quedar mal. Se arriesgan a su rechazo y a recibir una respuesta adversa. Si mantiene esto en mente podrá ser más receptivo a las críticas constructivas y demostrar un profesionalismo que quedará a la vista de todos.

Mes nacional del acondicionamiento físico

Mayo es el mes nacional del acondicionamiento físico. Con suerte, usted es de esas personas que lo celebran a diario.

Si está buscando un ejercicio que pueda hacer, hable con su médico para que le haga alguna recomendación. Pruebe caminar 150 minutos a la semana (como lo recomiendan los Centros para el control de enfermedades). Investigaciones recientes han demostrado que caminar es tan eficaz como correr. Los investigadores estudiaron a 33,060 participantes en el segundo Estudio nacional de salud de corredores (National Runners' Health Study II) y a 15,945 participantes en el Estudio nacional de salud de caminantes (National Walkers' Health Study), evaluando el gasto de energía de acuerdo con la distancia. ¡En ambos casos, los participantes quemaron el mismo número de calorías! Póngase en marcha con toda la familia. Ofrezca recompensas atractivas por el número total de minutos que caminen por semana o por mes.



Cómo apoyar a los cuidadores

Ayudar con el cuidado de otra persona puede hacer difícil reconocer y prestar atención a las propias necesidades.

Para apoyar a los cuidadores: (1) Sea un buen oyente sin ser crítico. (2) No dé por sentado que la persona resiente su papel de cuidadora ni que no se siente recompensada por ello. (3) Preste atención al cuidador, para que pueda identificar las señales que indican que existe una dificultad, así como la necesidad de apoyo. Tal vez no sea fácil para los cuidadores pedir ayuda, así que asegúreles reiteradamente que su necesidad de apoyo no causará resentimiento ni rechazo. (4) Quienes desempeñan funciones de cuidador reciben información escrita y reconocimiento, especialmente a través de Internet, acerca de su necesidad de equilibrio, para evitar el aislamiento y manejar el estrés. Sea proactivo e inclúyalos, invítelos y animelos a participar en eventos sociales y oportunidades recreativas. (5) Deles una mano con la búsqueda de información. Es posible que el cuidador sea un experto en los recursos que ofrece la comunidad, pero encontrar el tiempo necesario para buscar suele ser con frecuencia un impedimento. Ofrézcase a investigar servicios y recursos para aliviar esta carga. Proporcione su ayuda con llamadas telefónicas (pre-programadas para los amigos y seres queridos confinados a sus casas) para reducir su aislamiento y ver cómo se encuentran. Esta sencilla acción puede resultar en una bienvenida interrupción de la rutina.

10 years
STRONG & GROWING

First Choice Health Assistance Services