

Diciembre 2020

PAENOTICIA

Un boletín de trabajo para el empleados ofrecido por tu Programa de Asistencia al Empleado.



Apoyo EAP para empleados

¿Sabías que tienes acceso a servicios gratuitos las 24 horas para ayudarte a ti y a tu familia? Ya sea que desee hablar con un consejero o necesita apoyo para el cuidado, asistencia financiera o una consulta legal, estamos aquí para ayudarlo.

Consejos para reuniones de festividades posteriores a las elecciones

Puede ser un desafío organizar de manera segura una reunión de festividades esta temporada—pero si lo hace, consulte las recomendaciones de la CDC (Centro para el Control de las Enfermedades) y siga la guía oficial local. ¿Está decidido a restringir las conversaciones políticas para reducir los conflictos, especialmente entre los miembros de la familia? Si cree que la tensión de las disputas políticas socavarán el disfrute de su evento que tanto ha trabajado para organizar, considere estos consejos: 1) Hable con cada uno de sus invitados por separado de antemano y haga un compromiso de evitar discusiones políticas. 2) Pregunte a estos mismos invitados si pueden desempeñar un papel de veeduría para ayudar a cambiar el tema si las conversaciones se dirigen hacia un ámbito político. Esto convierte a cada invitado en un aliado y un guardián. 3) Considere llamar a un invitado que tenga dificultades para seguir sus reglas para que lo ayude con una tarea en su evento que lo ocupará de una manera diferente.

El eap puede hacer eso

Es posible que piense en la salud mental cuando considere su programa de asistencia al empleado, pero esta es solo la parte superficial. El EAP puede ayudar de numerosas formas, por lo que nunca descarte el programa como un camino para resolver un problema que enfrenta. Maneras en que el EAP ayuda que a menudo se pasan por alto: 1) Actuar como caja de resonancia cuando se enfrenta a una decisión difícil. 2) Ayudar a decidir si necesita un consejero profesional o un tipo de recurso completamente diferente. 3) Resolver un problema sobre cómo ayudar a un amigo que no recibirá ayuda o no admitirá que tiene un problema. 4) Orientar sobre cómo manejar un choque de personalidad con un compañero de trabajo o jefe. 5) Ayudar a descartar si está deprimido, agotado o experimentando signos de cualquier otra condición.

El dolor pandémico y los jóvenes

Los adolescentes necesitan interacción con sus compañeros y validación emocional para crecer mentalmente saludables. Por lo tanto, el aislamiento de los adolescentes durante la pandemia es difícil. No es solo una dificultad, es un problema de riesgo porque más de un tercio de los adolescentes periódicamente tienen pensamientos suicidas. No saber cuándo volverá la "normalidad" aumenta su ansiedad. Como padre, confíe en su instinto. Si su adolescente muestra un comportamiento agitado, mal humor, problemas con la automotivación, desinterés en la escuela o es apático con patrones inusuales de sueño y alimentación, hable con un consejero profesional. Una simple valoración puede ayudar a identificar un trastorno mental y prevenir el comportamiento de autolesión o incluso el suicidio. Fuente: Rutgers.edu [busque "adolescentes, pandemia"]



ibhsolutions.com | 800.395.1616

Sí, eso es abuso emocional

Las relaciones emocionalmente abusivas están llenas de confusión y negación para las víctimas. Los retrasos en la búsqueda de ayuda están influenciados por ciclos de abuso seguidos de remordimiento, estigma y miedo a irse, autoestima dañada, culparse a sí mismo, cuestionar su cordura y decirse a sí mismo: "En el fondo, él/ella realmente es una buena persona (o no lo dice en serio)". Para impulsarse al cambio, examine una lista de verificación de concienciación de un sitio web de autoridad como WomensHealth.gov. Esto le ayudará a avanzar por el camino de la decisión para buscar ayuda, como el EAP (Programa de Asistencia al Empleado). Fuente: WomensHealth.gov [busque "abuso emocional"]

Las vacaciones y la presión social

Entonces, ¿qué pasa con su capacidad para resistirse a beber en un evento social? ¿Su familia o amigos lo controlan para que reduzca y evite el alcohol cuando entra a una fiesta? La presión social puede ser un desafío para cualquiera. Pero, ¿la incapacidad para decir no a una bebida es un síntoma de trastorno por consumo de alcohol? Quince millones de estadounidenses padecen esta afeción de salud, según el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo. Los trastornos por consumo de alcohol se diagnostican fácilmente, pero superar la negación y obtener una valoración de cinco minutos no es tan fácil. Aun así, no espere que una crisis lo motive a dar este paso. Hable con su EAP o con un proveedor de salud. En cuestión de minutos sabrá qué hacer a continuación y se le dará un plan para poner fin a la confusión y la lucha desconcertante que experimenta con el alcohol. Más información: foundationsrecoverynetwork.com [busque: "beber bajo presión de grupo"]

Ayudar a un ser querido a sobrellevar el dolor crónico

Más del 40% de los hogares tienen un miembro de la familia que experimenta dolor crónico. Sin embargo, cuando los expertos en dolor se centran en ayudar a las víctimas, a menudo se pasa por alto a los familiares. Los miembros de la familia tienen un papel importante en la ayuda, pero necesitan apoyo. ¿Se siente impotente al no poder confortar a un familiar con dolor crónico? Usted no está solo. La frustración, el estrés, la ansiedad, la depresión, el enojo – y la culpa por estar enojado – son experiencias familiares comunes. Su hogar puede sentirse tóxico, alternando entre el conflicto, el aislamiento y la incapacidad de ser un apoyo efectivo y voluntario para su ser querido. Lea el interesante folleto "Diez Consejos para Comunicarse con una Persona que Sufre de Dolor Crónico" en www.practicalpainmanagement.com/Handout.pdf. Éste aborda todos los puntos clave, desde cómo le afecta el dolor hasta la comunicación, el cuidado de sí mismo, lo que puede hacer, la lectura de señales no verbales y más. Hable con su EAP sobre su situación particular. Obtenga más información: www.practicalpainmanagement.com [busque "impacto del rol de la familia"]

Solo, pero no solo

La soledad es una crisis de salud nacional que experimenta un tercio de la población en todas las generaciones. Usted está "programado" para estrechas conexiones emocionales. Sin ellas, puede sufrir presión arterial alta, enfermedades cardíacas, obesidad, un sistema inmunológico debilitado, ansiedad, depresión y deterioro cognitivo. Las investigaciones muestran que los mismos efectos negativos pueden extenderse a las parejas que se han distanciado emocionalmente debido a conflictos matrimoniales o de pareja no resueltos, pero que aún viven bajo el mismo techo. No tiene que vivir solo para sentirse solo. Explorar la consejería profesional para resolver los conflictos de pareja que han persistido durante años puede ser difícil, pero revertir los efectos en su salud es una nueva motivación para hacerlo. Fuente: www.news.uga.edu/marital-conflict-causes-loneliness-health-problems y Cigna.com [busque "epidemia de soledad"]

Diciembre Bienstar



Destruidores de estrés simples

Deteniendo los Pensamientos: Cuando le venga a la mente un pensamiento negativo dígame así mismo la palabra "detente", y reemplace ese pensamiento por uno positivo.

Paisajes Mentales: Piense en su lugar favorito y trasládese allá mentalmente. Trate de recordar los sonidos, las vistas y los olores.

Respiración Profunda: Esta puede hacerse en cualquier momento y a cualquier hora. La respiración natural es muy superficial. La respiración profunda es muy relajante y provee al cuerpo con mucho más del tan necesitado oxígeno. Todo lo que necesita es enfocarse en las diferentes áreas del cuerpo e imaginar que la tensión abandona su cuerpo.

Relajación Progresiva: Siéntese en una silla cómoda y cierre los ojos. Comenzar con los dedos, se relaja cada músculo hasta la cabeza y la cara. Trate de imaginarse la tensión que sale su cuerpo.

Técnica Benson-Uno: Cierre sus ojos y repita la misma palabra una y otra vez. Decir lentamente "Uno" u "Om" tiene un efecto de vibración en el cuerpo.