

Excellence = MC²

Your Employee Assistance Program

1-800-899-3926

HEALTHY

EXCHANGE

Boletín de su
PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

PRIMAVERA 2013

Para Su Información

MITOS Y HECHOS

Mito: Los alcohólicos beben todos los días.
Hecho: Algunos alcohólicos solo beben los fines de semana, algunos se abstienen por meses. El alcoholismo no se determina por la frecuencia con la que bebe la gente, sino por el hecho de que puedan controlar su forma de beber una vez que empiecen.



CÓMO DORMIR MEJOR

Para poder dormir mejor modere su consumo de cafeína. Evite la cafeína en la tarde, especialmente entre las 4 y 5 p.m. Beber una soda o tomar una taza de café ya entrada la tarde puede mantenerlo despierto hasta la media noche. Además, tenga en cuenta que...la sensibilidad a la cafeína puede aumentar con la edad.

SEÑALES DE ESTRÉS ABRUMADOR

A continuación incluimos algunos indicativos de que debe buscar ayuda profesional para manejar el estrés:



- Usted se siente atrapado, como si no hubiera a donde ir
- Usted se preocupa excesivamente y no se puede concentrar
- La forma en que se siente afecta su sueño, sus hábitos alimenticios, su trabajo, sus relaciones, su vida diaria.

Si usted o un miembro de su familia se siente abrumado por el estrés, póngase en contacto con su Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) para recibir asesoramiento, remisiones o información confidencial.

RELACIONES

La depresión aumenta la insatisfacción matrimonial y el divorcio

En las relaciones en donde una de las partes padece de depresión, el índice de divorcio es nueve veces mayor



De acuerdo a un estudio de matrimonios realizado en los EE.UU., el nivel de depresión de cada conyugue predecía su propia satisfacción matrimonial al igual que la de su conyugue. Los individuos deprimidos expresaron niveles más altos de insatisfacción con su matrimonio y sus conyugues también estaban más insatisfechos con el matrimonio. La depresión sin tratamiento representa una amenaza muy real para el matrimonio. Las estadísticas demuestran que en los matrimonios en donde una de las partes padece de depresión, el índice de divorcio es nueve veces mayor.

Qué se puede hacer cuando la depresión amenaza su matrimonio o su relación

Vivir con una pareja deprimida lo puede hacer sentir no amado, confuso, desmoralizado, enojado o resentido. Si la depresión está ocasionado grandes estragos a usted y a la calidad de su matrimonio, a continuación incluimos sugerencias que le pueden ayudar:

1. Averigüe sobre todos los aspectos de la depresión. Es vital que usted y su pareja aprendan todo lo que puedan sobre la depresión: sus síntomas, lo que es, lo que no es, lo que se puede esperar y las opciones de tratamiento que están disponibles. Mientras más sepa sobre la depresión, estará en una mejor postura para ayudar a su conyugue, a su matrimonio y a usted mismo. Es muy importante que:

- Entienda que la depresión es una enfermedad. Su conyugue no "eligió" deprimirse.
- Tenga en cuenta y acepte que no hay nadie a quien "culpar" por la situación. Las personas no merecen estar deprimidas. Y, a pesar de lo que pueda decir su conyugue, usted tampoco tiene la culpa.
- Póngase usted mismo en la situación que está su conyugue. Esto ayudará a que su conyugue se recupere más rápido y le ayudará a usted disminuyendo su frustración al aprender cómo se siente una persona con depresión y ver las cosas desde el punto de vista de su conyugue.

2. El conyugue deprimido debe buscar ayuda profesional para la depresión. Es importante reconocer que es importante tratar primero la depresión antes de que se puedan tratar los problemas matrimoniales eficazmente. Invite a su conyugue a que busque tratamiento profesional lo más pronto posible. El primer paso es que él/ella visite al médico y pida que se le haga un examen para ver si tiene depresión. Una vez que se recete un programa de tratamiento, usted puede ayudar vigilando que su conyugue esté tomando su

Continuado en la última página

La depresión aumenta la insatisfacción matrimonial...

Continuado de la primera página

medicamento recetado, o bien invitarlo a que él/ella siga con el tratamiento hasta que los síntomas empiecen a aminorar (varias semanas). Útil: Desarrolle un enfoque de "nosotros" en lugar de un enfoque de "yo" con su conyugue en cuanto al tratamiento de depresión.

3. Si su conyugue impide obtener ayuda.

Es importante que lleve a su pareja al doctor o con un profesional de salud mental, aun cuando usted tenga que hacer la cita o se tenga que salir del trabajo para acompañar a su pareja a la cita. Si su conyugue se niega a buscar tratamiento, muchas veces los padres o hermanos del conyugue deprimido o un amigo cercano o ministro pueden ayudar a convencer al conyugue deprimido a que vea a su doctor o terapeuta.

4. Anime y apoye a su conyugue. Este al pendiente de su conyugue. Permita que él/ella llore sobre su hombro o simplemente escúchelo(a) al desahogar sus sentimientos. Sea paciente. Dele a entender que usted se preocupa por él/ella. Comparta las cosas que ha aprendido de su investigación de la depresión. Recuerde a su pareja que él/ella no tiene la culpa de su depresión y que esto no quiere decir que sea débil o inútil. Siga tranquilizando a su pareja y alentándola a que con el tiempo y con la ayuda se va a sentir mejor.

5. Cuídese usted mismo. Vivir con una pareja deprimida lo puede hacer sentir no amado, desmoralizado, resentido y exhausto. Estos sentimientos son una respuesta válida para una situación tan difícil. Hable con un amigo de confianza, únase a un grupo de apoyo o busque asesoría individual para desahogar sus frustraciones en lugar de permitir que se acumulen. No permita que la depresión de su conyugue opaque completamente su vida. Programe tiempo para usted y continúe participando en las cosas que disfruta. De vez en cuando tome tiempo para alejarse de la situación y recargar sus baterías. Si su pareja se niega a recibir ayuda, consulte con un terapeuta para obtener recomendaciones individuales y la ayuda que usted necesita.

Su EAP está aquí para ayudarle

Si usted sospecha que usted, su conyugue u otro miembro de su familia puede estar sufriendo de depresión, su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) le puede ayudar. Los consejeros EAP están especialmente capacitados para que la gente obtenga el tipo de ayuda adecuada para la depresión. Si necesita ayuda, ¿por qué no llamar ahora a un consejero EAP? Estamos aquí para ayudarle.

CÓMO SER MEJORES PADRES

Mejorando la comunicación con su adolescente

¿Siente como que su adolescente simplemente no quiere hablar con usted? ¿Se siente a veces tan enajenado de su adolescente que ya no sabe cómo hablar o de qué hablar con ellos? A continuación incluimos unas sugerencias para ayudarle a mejorar su comunicación (y su relación) con su adolescente:



1. Escuche a su adolescente. El escuchar es un acto de amor. Al escuchar a su adolescente con toda su atención y concentración le demuestra que lo ama y que se preocupa por él/ella.

2. Escuche con un sentido de comprensión. Los años de la adolescencia son un periodo de caos y cambio. Durante este periodo de tiempo su hijo es cuando más lo necesita. Al escuchar, usted puede entender mejor las cuestiones de importancia para su hijo y los problemas y retos que puede estar afrontando. Mientras más entienda los retos y sentimientos de sus adolescentes, estará en una mejor postura para ayudarlos.

3. Mejore sus destrezas para escuchar. La mayoría de las personas necesitan aprender como escuchar con toda su atención. Siga las siguientes pautas para mejorar sus destrezas para escuchar:

- Dele a su hijo su total atención.
- Mantenga contacto visual con su hijo.
- Concéntrese en lo que está diciendo su hijo.
- De vez en cuando asienta con su cabeza para mostrar su participación sin interrumpir.
- No cambie el tema, deje que su hijo guíe la conversación.
- Escuche más en lugar de hablar.

4. Sea paciente. Ser poco comunicativo es algo muy común en los adolescentes. Comprenda que las tareas significativas con su adolescente se presentarán cuando ellos estén listos para hablar con usted, y no cuando usted se les acerque. Si su hijo no quiere hablar, usted tiene que respetar eso. Usted puede mantener las líneas de comunicación abierta al decir: "Está bien, pero aquí estoy cuando quieras que escuche". Recuerde, cuando se abran, enfóquese en ser una persona que sabe escuchar.

5. Evite regañar y dar sermones. A nadie le gusta que lo regañen o le den sermones, especialmente de forma regular. Una corriente estable de regaños, sermones y críticas negativas sofocarán la comunicación con su adolescente. En lugar de eso, enfóquese en alentar, apoyar y ser positivo.

EL PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS 1-800-899-3926

- Tensión Personal/en el Trabajo
- Preocupaciones Sobre Matrimonio/Familia
- Preocupaciones Sobre Alcohol/Drogas
- Frustración/Cólera/Tristeza

LLAME PARA AYUDA
CONFIDENCIAL
GRATIS

De vez en cuando, todos nosotros sufrimos problemas personales, familiares o en el trabajo. Algunas veces, hasta los problemas comunes pueden ponerse abrumadores. Es durante este tiempo que su **EAP** puede proporcionarle asistencia confidencial gratis. Los empleados o los miembros familiares pueden llamar para recibir consulta telefónica y/o fijar una cita con un especialista **EAP**.

Lea Healthy Exchange en línea: theemployeeassistanceprogram.com. Los comentarios sobre la publicación son bienvenidos en: Managed Care Concepts, P.O. Box 812032, Boca Raton, FL 33481-2032