

**Excellence = MC<sup>2</sup>**  
Your Employee Assistance Program  
**1-800-899-3926**

# HEALTHY

## EXCHANGE

LA PUBLICACIÓN DE SU  
PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS

**PRIMAVERA 2008**

## Para Su Información

### AUMENTANDO SU ADAPTABILIDAD A LA TENSIÓN

Para aumentar su resistencia a la tensión, realce su desarrollo personal. Desarrolle todos los talentos que tenga lo más posible. De otra manera, Usted se sentirá frustrado, lo cual a su vez causa tensión interna.

### 10,000 PASOS AL DÍA

Los estudios demuestran que esos que toman al menos 10,000 pasos al día (el equivalente de caminar acerca de 5 millas) se mantienen en mejor forma física, tienen menos gordura, y viven más tiempo. Pruebe lo siguiente para aumentar su ejercicio de caminar y su actividad física:

- Estacione su auto a un bloque o dos de distancia y camine.
- Bájese de una a dos paradas de autobús antes de su parada y camine el resto del camino.
- Use las escaleras en lugar de la escalera eléctrica o el elevador.
- Camine con un amigo o un grupo.



### MEJORES CONSEJOS PARA DORMIR

- Intente relajarse antes de la hora de acostarse. Dé un paseo, lea un libro, o tome un baño tibio.
- Relájese temprano por la noche. Trate de ocuparse de las preocupaciones y distracciones varias horas antes de la hora de acostarse. Haga actividades relacionadas con su trabajo temprano por la noche.
- Desarrolle un ritual de sueño. Haciendo las mismas cosas cada noche poco antes de acostarse le señala a su cuerpo que es hora de relajarse para la noche.

## RELACIONES

### ¿Está Usted en una Relación Abusiva?

Todas las relaciones tienen sus altos y bajos, pero hay ciertos tipos de comportamiento en cualquier relación que son inaceptables y abusivos. Si Usted siente que su cónyuge es abusivo, o Usted sospecha que alguien que Usted conoce está en una relación abusiva, revise la información debajo. Reconocer las señales de una relación abusiva es el primer paso para ganar su libertad.



### ¿Qué es una relación abusiva?

El abuso en una relación es una repetición de comportamientos abusivos y coercitivos usados para mantener poder y control sobre la otra persona, ya sea en una relación íntima presente o pasada. Una relación abusiva significa mucho más que ser golpeada/golpeado por la persona que dice amarle o preocuparse por su bienestar. El abuso puede ser emocional, psicológico, financiero, sexual o físico y puede incluir amenazas, aislamiento e intimidación. El abuso tiende a aumentar con el paso del tiempo. Cuando alguien usa el abuso y/o la violencia en contra de su cónyuge, esto indica que es parte de un modelo de comportamiento mayor para intentar controlar a la persona.

### El auto examen: ¿Es su relación abusiva?

¿Se pregunta Usted si su relación puede ser abusiva? Pregúntese Usted mismo las preguntas a continuación. Mientras más respuestas de "sí" tenga, lo más probable es que Usted esté en una relación abusiva.

### Cosas que hace su pareja:

- ¿Humilla, insulta, critica, ridiculiza o le grita?
- ¿Ignora o ridiculiza sus pensamientos, sus sentimientos o sus realizaciones?
- ¿Le trata tan mal que Usted se avergüenza que sus amistades y su familia lo noten?
- ¿Le culpa de todos los problemas en su relación, o por su propio comportamiento abusivo?
- ¿Le ve como una propiedad o un objeto para sexo solamente, en vez de verla o verlo como una persona?
- ¿Actúa excesivamente celoso/a y posesivo/a?
- ¿Controla donde Usted va o lo que Usted hace?
- ¿Le impide ver a sus amistades o a su familia?
- ¿Le vigila todo el tiempo a ver dónde va y con quién está Usted?
- ¿Le acusa sin buena razón de ser infiel o de estar coqueteando?
- ¿Limita su acceso al dinero, el teléfono, o el auto?
- ¿Tiene un temperamento malo y un genio imprevisible?

Continuado en la última página

## RELACIÓN ABUSIVA...

Continuado de la primera página

- ¿Destruye sus pertenencias o cosas que Usted aprecia?
- ¿Le lastima, o amenaza a lastimar o matarle?
- ¿Le amenaza con quitarle a los niños o dañarlos?
- ¿Le amenaza con suicidarse si Usted le abandona?
- ¿Le obliga a tener relaciones sexuales?

### Y Usted:

- ¿Le tiene miedo a su cónyuge la mayoría del tiempo?
- ¿Evita ciertos temas por miedo de enojar a su cónyuge?
- ¿Siente que Usted no puede hacer nada bien para su cónyuge?
- ¿Se pregunta si la persona que se esta volviendo loca o loco es Usted?
- ¿Se siente cada vez más atrapada o impotente?
- ¿Se siente emocionalmente aturdida o indefensa?

### Qué hacer si Usted es víctima del maltrato

Si Usted está en una relación abusiva, Usted puede sentir confusión, miedo, rabia y/o atrapada o atrapado. ¿Qué debe de hacer? Tomar un paso equivocado podría aumentar las tensiones o destruir la relación permanentemente. La siguiente información puede ayudar. Naturalmente, el nivel de su respuesta dependerá del grado de seriedad que el abuso le inflige, causando una lesión emocional o física.

#### 1. Admita la realidad del abuso.

El primer paso hacia cambiar las cosas es reconocer que está en una situación abusiva. Aunque su cónyuge le diga que el/ella le quiere y Usted quiera a su cónyuge, no está bien que el o ella le ridiculice, empuje, asuste o intimide en cosas que le hacen sentirse incómoda, infeliz o insegura, solamente porque Usted está en una relación. Y no está bien nunca que su cónyuge use la violencia física. Una vez que Usted admita la realidad de la situación abusiva, entonces puede obtener la ayuda que Usted necesita.

#### 2. Haga una cita con un consejero o terapeuta profesional.

Para su salud y su seguridad, y la seguridad de los niños que pueden estar implicados, es de vital importancia que Usted utilice la ayuda de un consejero o terapeuta profesional que le puede ayudar a evaluar su situación y aconsejarle con principios bien fundados e información práctica. Un buen lugar donde comenzar es poniéndose en contacto con su Programa de Asistencia Para los Empleados (EAP). Además del asesoramiento profesional y CONFIDENCIAL, su EAP le puede referir a personas y recursos que le pueden apoyar con ayuda, consejos e información para que pueda romper el ciclo de abuso.

## LO QUE LOS PADRES NECESITAN SABER

### La Violencia en las Salidas de los Adolescentes

Según varios estudios nacionales, la violencia es desafortunadamente común cuando los adolescentes salen a una cita.

- Aproximadamente 33% de adolescentes sufrirán algún tipo de violencia al salir.
- Se estima que una en cinco jóvenes estudiantes de la escuela superior sufrirán de abuso físico o sexual a manos de su pareja al salir a una cita.
- Casi 80% de jovencitas menores de edad que son abusadas siguen en esa relación.
- 30% de todas las jóvenes menores de edad que son asesinadas, son asesinadas por un novio o un antiguo novio.



Desafortunadamente, los padres frecuentemente no reconocen las señales de que su adolescente está en problema. Si Usted está preocupado por su adolescente, revise las señales de peligro mencionadas debajo.

Si Usted sospecha que su adolescente puede estar en problema y Usted quiere averiguar acerca de lo que Usted puede hacer para ayudar a su hijo y mantenerlo a el/élla fuera de peligro, pongase en contacto con su Programa de Asistencia Para los Empleados (EAP) para el asesoramiento confidencial, información o referencias.

#### Señales de peligro sobre el abuso en las relaciones de los adolescentes

- ¿Tiene él/ella golpes inexplicados, arañazos o lesiones?
- ¿Parece que el adolescente le tiene miedo a su novio o novia?
- ¿Parece como que el novio o la novia trata de controlar el comportamiento del adolescente, haciendo todas las decisiones, averiguando sobre su comportamiento, exigiendo saber con quién ha estado el adolescente, y actuando celoso y posesivo?
- ¿El novio o la novia lanzan críticas o insultos al adolescente?
- ¿Ofrece disculpas el adolescente por el comportamiento del novio o la novia? Ha mencionado casualmente el adolescente sobre el mal genio y comportamiento violento del novio o novia, pero entonces lo toma a risa como si fuera un chiste?
- ¿Ha visto Usted al novio o la novia ser abusivos hacia otras personas o cosas?
- ¿Parece que el adolescente a dejado actividades o pasatiempos que antes eran muy importantes?
- ¿Él o ella a perdido interés en la escuela u otras actividades?
- ¿Ha cambiado el adolescente su apariencia o comportamiento repentinamente?
- ¿Ha dejado el adolescente de pasar el tiempo con sus amigos y familia?
- ¿Ha cambiado de personalidad o de humor el adolescente? ¿Esta el/ella ansioso o deprimido, actuando raro o guardando secretos? ¿Esta el adolescente evitando hacer contacto con la vista, llorando frecuentemente o actuando histéricamente?
- ¿Ha comenzado recientemente el adolescente a usar alcohol o drogas?

Origen: Centro Nacional de Recursos Para la Prevención de la Violencia Juvenil

## 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](http://theemployeeassistanceprogram.com). Los comentarios sobre la publicación son bienvenidos en: Managed Care Concepts, P.O. Box 812032, Boca Raton, FL 33481-2032