

**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

VERANO 2008

## Para Su Información

### UNA PELEA JUSTA

Tome unos momentos aparte si una discusión se pasa del punto donde Usted pueda controlarse. Simplemente explique que Usted tiene que irse porque Usted no quiere que las cosas se pongan peor.



Pida continuar la discusión a otra hora cuando Usted pueda ocuparse de los asuntos en una forma menos intensa.



Especifique el tiempo.

### PARA AUMENTAR SU PRODUCTIVIDAD

Controle el volumen de su trabajo. Es más importante concentrarse en los resultados, no en lo ocupado que esta. Enfoque su atención en el trabajo a mano. No deje que tareas sin importancia tal como reorganizar su escritorio o sus archivos le robe su tiempo precioso.

### CONSEJOS PARA CONTROLAR SU PESO

Para ayudar a perder peso o mantener un peso saludable, trate dos o tres de los buenos hábitos a continuación. Su objetivo de largo-plazo debería de ser hacerlos todos:

- Escoja más a menudo comidas bajas en grasa, y bajas en calorías
- Coma más lentamente
- Coma más frutas y más vegetales como bocadillos
- Use las escaleras en lugar del elevador
- Beba agua en vez de refrescos con azúcar
- Cuando cocine use menos queso de alto contenido de grasa, menos cremas, pastas, y mantequilla
- Limite las bebidas alcohólicas



## La ENERGÍA y el ESTADO DE ÁNIMO

### Maneras Saludables Para Mejorar Su Estado De Ánimo

El mal genio es una parte inevitable de la vida. Sin embargo, lo que si puede ser especialmente frustrante, es cuando sabemos que estamos de mal genio, pero al parecer somos incapaces de controlar nuestro humor y librarnos de ese mal genio. ¿Sabe Usted de las muchas estrategias y técnicas saludables, de corto y de largo plazo, que existen hoy en día y que Usted puede utilizar para mejorar su estado de ánimo?



Si Usted se encuentra sintiéndose deprimido, ansioso, gruñón, bajo de energía, irritable y rápido para descargar su mal humor con su familia, amigos o compañeros de trabajo, pruebe unas de las sugerencias debajo y trate de encontrar lo qué mejor trabaja para Usted:

**1. Practique la respiración profunda.** Rompa ese estado de ánimo malo con respiración controlada, lenta y profunda. Esto es lo que tiene que hacer: Siéntese cómodamente en su escritorio o a solas en un cuarto tranquilo. Cierre sus ojos y respire lentamente y profundamente a través de su nariz (por aprox. 7 segundos), luego exhale lentamente a través de su boca (por aprox. 8 segundos). Enfoque su atención completamente en su respiración. Si Usted prefiere, diga (o piense en la palabra) "relájese" o "cálmese" u otra palabra tranquilizadora cuando Usted exhale. Haga esto diez veces repetidamente siempre que Usted se sienta especialmente ansioso o estresado. Esta técnica, conocida como la "respuesta de relajación," calmará su cerebro, relajará su cuerpo y levantará su estado de ánimo.

**2. Ejercicio.** Cuando Usted hace ejercicio, su cerebro suelta endorphins, adrenalina, serotonin y dopamina – los productos químicos naturales del cerebro que trabajan juntos para aliviar la tensión, levantar su energía y estimular su estado de ánimo. Los investigadores informan que hasta un paseo enérgico y breve le puede dar energía y estímulo a su estado de ánimo. ¿Qué tipos de ejercicios son los mejores? El ejercicio cardiovascular (como el andar enérgico, correr, el ciclismo, nadando u otra actividad aeróbica), entrenándose en el peso y la yoga todos han mostrada en los estudios que reducen la tensión y ansiedad y mejoran su estado emocional.

**3. Cambie su dieta.** Cuando Usted come y lo que Usted come afecta sus niveles de azúcar en la sangre, lo cuál a su vez afecta su energía y su estado de ánimo. Los expertos en nutrición recomiendan lo siguiente para ayudar a estabilizar sus niveles de azúcar en la sangre y su estado de ánimo:

- **Coma comidas pequeñas y bocadillos a cada rato para evitar los altos y bajos en los niveles de azúcar en la sangre.** Comiendo consistentemente durante el día le da a su cerebro lo necesario para ayudar a estabilizar su energía y su estado de animo.
- **Limite el consumo de la azúcar y los carbohidratos refinados para disminuir los cambios rápidos de la azúcar en la sangre.** Los varios tipos de azúcar concentradas tales como la soda, el caramelo, el jugo de fruta, la mermelada y el jarabe pueden crear altas (y bajas) radicales en sus niveles de azúcar en la sangre, que lo puede dejar

Continuado en la última página

## MEJORE SU HUMOR...

Continuado de la primera página

siéntendose irritable y cansado. Adicionalmente, las comidas que contienen almidón blanco refinado, tal como el pan blanco, las galletas, bagels, pan dulce, los roscos, los cereales para el desayuno y el arroz blanco pueden tener el mismo efecto en la azúcar en su sangre y en su estado de ánimo. Limite su consumo de estas comidas. En lugar de eso incluya carbohidratos más complicados en su régimen, tales como verduras, frutas, los frijoles, los guisantes, las lentejas, los granos enteros, arroz integral y la harina de avena.

### ■ Incluya proteína con comidas y bocadillos.

Añadiendo la proteína a la comida o a un bocadillo le ayudara a reducir la absorción de carbohidratos en la sangre y disminuir la azúcar en la sangre y también los cambios de ánimo bruscos. Las comidas que contienen buena cantidad de proteína incluyen el pollo, el pavo, los mariscos y el pescado, el carnero, el filete de carne de cerdo, tofu, huevos y yogur bajo en grasa.

### ■ Reduzca la cafeína.

Aunque puede provocar un estímulo inicial en la energía y en la concentración, demasiada cafeína es asociada con la depresión, la fatiga y bruscos cambios de ánimo.

**4. Desálgase del mal genio.** Si Usted está de mal genio, la causa podría ser un problema obvio o una razón emocional. Trate de determinar por qué está de mal genio Usted y hable con un miembro de su familia, un amigo o un consejero acerca de ello. Simplemente hablando de su problema le ayudará a comenzar a sentirse mejor. Permítase sentir sus emociones. Recuerde, reprimiendo sus sentimientos sólo hará que su estado de ánimo empeore, así que desálgase de sus sentimientos.

### 5. Haga el sueño adecuado una prioridad.

Los científicos han documentado el vínculo entre la privación de sueño y un estado de ánimo malo. Según un estudio hecho bajo la dirección de la Fundación Nacional de Sueño, esos que durmieron menos de seis horas en los días laborables tuvieron mejor probabilidad de describirse ellos mismos como llenos de tensión, tristes, enojados y pesimistas. De lo contrario, esos que durmieron el tiempo adecuado reportaron más sentimientos positivos. Para un mejor estado de ánimo, haga la calidad y la cantidad de su sueño una prioridad. La investigación sugiere que la mayoría de adultos saludables necesitan de siete a nueve horas de sueño cada noche.

### Su EAP esta aquí para ayudar

Si a Usted le gustaría más información sobre como mejorar su estado de ánimo, o ayuda para poder superar la ansiedad o la depresión, póngase en contacto con su Programa de Asistencia Para los Empleados (EAP) para el asesoramiento CONFIDENCIAL, referencias o información. Estamos aquí para ayudarle con cualquier preocupación personal, familiar o relacionada con el trabajo.

# Los Consejos para Padres Solteros

Nadie le hace frente a las demandas diarias como un padre solo. La demanda excesiva es una realidad permanente y un constante problema para los padres solteros. El cansancio, o peor, el colapso total e incapacitante, son peligros muy verdaderos para padres solos que agotan sus reservas de energía día tras día.

Parte de la solución es deshacerse de la noción de que "tiene que hacer todo a solas". Estos consejos pueden ser útiles:



- **Establezca metas realistas para Usted mismo.** Si Usted puede mantener a la familia, trabajar diariamente y hacer todos los quehaceres de la casa sin frecuentes desastres, a Usted le va muy bien.
- **Asegúrese de que Usted tenga el respaldo de un sistema de apoyo, y uselo.** Desarrolle una red de parientes, amigos, vecinos o grupos tal como Padres Sin Pareja. (Parents Without Partners en ingles). Cualquier responsabilidad, gasto o tarea que Usted pueda compartir con alguien más le dará tiempo para recuperar sus fuerzas y ser mejor padre, en el trabajo y en otras áreas de su vida.
- **Enséñele a los niños a tomar más responsabilidad individual.** Pregúntese, ¿"Qué hago yo rutinariamente para mis niños que ellos puedan aprender a hacer por si mismos"? Luego enséñeles. Recuérdele a los niños que todos los miembros de la familia tienen que trabajar juntos.
- **Ábrale nuevos caminos a sus niños para que tengan relaciones con adultos cariñosos y estables.** Los niños necesitan muchos recursos de apoyo y ayuda de los adultos. Los clubs, y la organización llamada los Hermanos Mayores ("Big Brothers" en ingles) todos son recursos de adultos capacitados.
- **Comparta las responsabilidades del cuidado de los hijos con amistades, vecinos u otros padres solteros.** Muchos padres o madres solteros toman turnos cuidando a los niños de otros por largos períodos de tiempo para que cada uno pueda tener algún tiempo solo. Los amigos y los vecinos todos pueden contribuir para traer una niñera de confianza para así tener un bloque de tiempo libre, sin interrupciones para el descanso o la actividad.
- **Haga la hora de acostarse de los niños suficientemente temprano para dejar algún tiempo para Usted sola o solo.** Los niños deben irse a la cama en su tiempo normal, pero pueden leer o pueden mirar libros para que les de sueño.
- **Busque niñeras locales, económicas y que vivan cerca.** Su Asociación de Jóvenes Cristianos (en ingles YMCA) local o el departamento de recreación de la ciudad a menudo ofrece clases en el cuidado de niños y certificación. Llámelos para obtener los nombres y los números de teléfono de niñeras confiables que viven en su barrio para acortar el tiempo de viaje. Si Usted puede pagar por un ayudante, considere traer a su casa a un estudiante de una escuela secundaria ocasionalmente para jugar con sus niños mas chicos mientras que Usted ayuda con la tarea los demás o solamente tenga algún tiempo disponible para ponerse al día con mandados o quehaceres doméstico.

## 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