



**SOUTHWEST FLORIDA
PROGRAMA DE
ASISTENCIA AL
EMPLEADO**



Que puede hacer el EAP por usted?

- Asistencia confidencial para ayudarle a resolver sus problemas personales
- Servicio gratuito para usted y su familia
- Lo vinculamos con otras agencias para sus otras necesidades de ayuda
- Acceso a un consejero profesional las 24 horas del día, 7 días a la semana
- Le ayudamos a resolver problemas :
 - familiares
 - matrimoniales
 - abuso de sustancias
 - financieros
 - legales
 - tensión
 - depresión
 - entre otros

Solo llame al

1-800-226-7930

www.swfeap.com

EAP: Enfoque

Volumen 14, Núm. 2
Boletín del Programa de Asistencia al Empleado

Primavera,
2014

Cuidado para el cuidador

Cuando un ser querido está enfermo o lesionado, generalmente se convierte en responsabilidad del cónyuge para cuidar de ellos, además de trabajo y todas las tareas domésticas habituales. Bueno significa amigos y familiares a menudo preguntar por "el paciente" pero pasan por alto el cuidado uno de ellos. El cuidado de sí mismo es uno de los más importantes — y uno de los más frecuentemente olvidados — cosas que puedes hacer como un cuidador. Cuando sus necesidades son atendidas, la persona que te preocupas por beneficiará, también. Los cuidadores familiares de cualquier edad son menos probables que noncaregivers a la práctica preventiva salud y comportamiento de autocuidado. Independientemente de la edad, sexo, raza y etnia, los cuidadores reportar problemas atendiendo a su propia salud y bienestar al mismo tiempo, las responsabilidades del cuidado. Los cuidadores familiares también corren mayor riesgo de depresión y el uso excesivo de alcohol, tabaco y otras drogas. Cui-

dado puede ser una montaña rusa emocional. Por un lado, cuidando su familiar demuestra amor y compromiso y puede ser una experiencia muy gratificante. Por otro lado, agotamiento, preocupación, falta de recursos y demandas de cuidado continuo son enormemente estresantes. Los cuidadores son más propensos a tener una enfermedad crónica que son no-cuidadores. Los estudios demuestran que un 46% a 59% de los cuidadores están clínicamente deprimido. ¿Cómo nos perciben y responden a un evento es un factor significativo en cómo ajustar y lidiar con eso. El estrés que sientes no es sólo el resultado de su situación de cuidado sino también el resultado de su percepción de él — si ves el vaso medio lleno o medio vacío. Es importante recordar que no está solo en sus experiencias. Recuerde, no es egoísta para centrarse en sus propias necesidades y deseos cuando eres un cuidador — es una parte importante del trabajo. Usted es responsable de su propio autocuidado.

¿Que está ahorrando lo suficiente?

Ahorrar dinero es una de esas tareas que es mucho más fácil decirlo que hacerlo. No hay más que gastar menos dinero (aunque esa parte sola puede ser desafiante). ¿Cuánto dinero le ahorrará, ¿donde lo pondrás y cómo puedes asegurarte de permanece allí? Establecer metas de ahorro. Si usted quiere comprar un juego de video, averiguar cuánto cuesta; Si usted quiere comprar una casa, determinar cuánto de un anticipo que necesitará. Luego calcular cuánto necesitas ahorrar cada semana/mes para cumplir con el plazo que ha establecido.

SOUTHWEST FLORIDA
Programa de Asistencia al
Empleado

Teléfono: 239-278-7435
Toll Free: 800-226-7930
E-mail: swfeap@swfeap.com
www.swfeap.com

- *Asistencia*
- *Confidencial*
- *Disponibile*



CHEQUEE ESTAS

PAGINAS DE INTERNET!!

Proveedor de atención al paciente

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/caregivers.html>

Hábitos saludables para niños

Los hábitos son difíciles de romper. Por eso cuanto antes en la vida que construir buenos hábitos saludables, más fácil resulta mantenerlos y mantenerse tan saludable como sea posible. Y cuando buenos hábitos estén en su lugar, es más fácil resistir a los malos. Los hábitos de su hijo empezaron contigo! La cosa más importante a recordar es que usted es modelo de conducta de su hijo. Sus hábitos afectan los hábitos de sus hijos. Si tus hábitos son insalubres para fumar, beber demasiado alcohol, o siempre esperando lo peor, por ejemplo-su hijo es más probable que esas costumbres.

Si tus hábitos son saludables-comer una dieta equilibrada, haciendo ejercicio regular, mirando adelante a mañana, por ejemplo-sus hijos son más pro-

pensos a construir esos hábitos en sus propias vidas. Durante este año, vamos a ver cómo usted puede ayudar a sus hijos en la construcción de toda la vida, buenos hábitos en cuatro áreas:

1. alimentación sana.
2. actividad física.
3. permanecer seguro y saludable.
4. sano pensar.

Ahora echemos un vistazo a la actividad física regular. Agradable físico actividades no ama a cada niño escoge deportes —



algunos pueden temer gimnasia — pero cuando los niños encuentran actividades físicas que disfrutan, mantenerse saludable y activo se convierte en fácil. Y tal vez llevan su amor por él en la edad adulta.

Si su hijo aún no ha encontrado su nicho de deportes, alentarlos a seguir intentándolo. Exponerlos a una gama de actividades físicas como la natación, tiro con arco y gimnasia. Van a encontrar algo que disfrutan. Ir a un parque y volar una cometa, jugar etiqueta o simplemente pasear mirando las cosas. Toma contigo cuando vas para una bicicleta de paseo, firmarlos en Tae Kwon Do o el fútbol o el hockey. Que averiguar lo que ellos disfrutan..