

# Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

## Haga una lista de control de estrés para la guardería

**La** mayoría de los padres se preocupan por la seguridad de una guardería antes de usar los servicios para su hijo. Aunque visitar y hablar con otros padres puede aliviar la preocupación, considere una lista de control. Reúna algunos ejemplos y desarrolle una lista de control personalizada de artículos que son importantes para usted. ¿Son importantes los controles de riesgos como los enchufes cubiertos? ¿Cómo maneja el personal a los niños cuando se enojan o se quejan? ¿Hay espacio suficiente para los niños que gatean? Las listas de control pueden ayudarle a elegir rápidamente las necesidades de entorno, emoción, aprendizaje y manejo de niños sobre las cuales preguntar. Hacerlo le ayudará a mantenerse enfocado en el trabajo y sentirse satisfecho con aquellos que cuidan a su hijo. Buscar en línea “parent daycare concerns checklist pdf”



## Adolescentes y esteroides: una mala combinación

**A**divierta a su hijo sobre los peligros de usar esteroides anabólicos para fomentar el crecimiento muscular. Estas sustancias pueden causar graves problemas de salud, incluso la muerte. Los esteroides anabólicos de calidad dudosa se venden a través de Internet y en la calle. Rich Paina, famoso fisicoculturista que usaba esteroides anabólicos con un millón de seguidores jóvenes, murió el mes pasado de un ataque al corazón a los 46 años. Los resultados de toxicología aún están pendientes. La muerte de Paina es una advertencia para los fisicoculturistas jóvenes: mantenerse alejado de las drogas. Aprender sobre los posibles signos de uso de esteroides y cómo educar a los demás sobre estas sustancias de alto riesgo.



Fuente: FDA.gov [buscar “teens and steroids”].

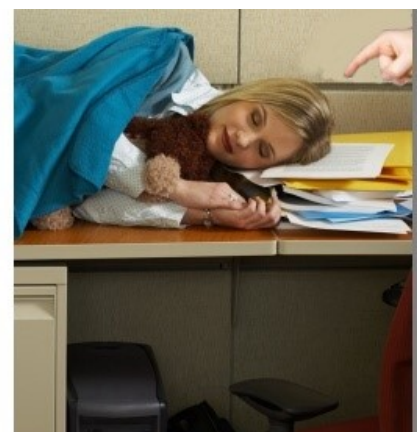
## ¿Su hijo hace bullying?

**El** gobierno federal ha establecido un sitio web dedicado para ayudar a detener el *bullying* en las escuelas. Combina lo mejor de los mejores consejos en un simple recurso útil. Usted encontrará otros recursos sobre *bullying* en línea, pero la orientación puede ser inconsistente en la red, producido por los escritores independientes que no son expertos sobre lo que escriben. Una llamada telefónica de la escuela que le informa que su hijo hace *bullying* a otros puede ser un factor de conmoción, pero no entre en pánico. En su lugar, considere la intervención correcta confiando en los recursos que su escuela puede ofrecer y consejos sencillamente explicados que se encuentran en [www.stopbullying.gov](http://www.stopbullying.gov)



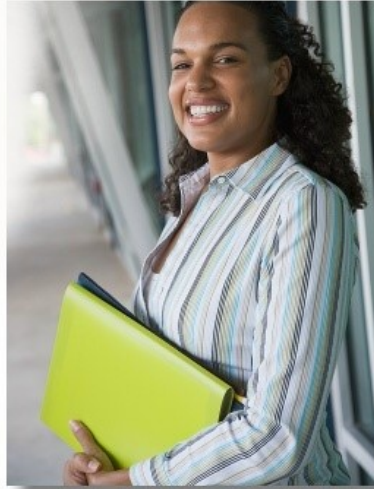
## Evite conflictos en el área de trabajo compartida

**Comparte** espacio de trabajo: un escritorio, espacio alrededor de un escritorio o una oficina? Millones de empleados lo hacen. Si el conflicto sobre el espacio compartido es un problema, cree un acuerdo (“protocolos”) para usar este espacio. Sin reglas, naturalmente se involucrará en el trabajo y los hábitos personales aplicados a este espacio, y es probable que no coincidan con los de su compañero. Entonces comienza la tensión. Los límites y las reglas no añaden estrés a una relación de compañero de trabajo, arruinan la diversión o destruyen la espontaneidad. En la práctica, hacen más probable una mejor relación. Encuentre ejemplos de acuerdos de espacio compartido buscando “*shared space agreement pdf*”.



# Cómo preparar un informe ganador

**Si** aún no ha sucedido, algún día se le puede pedir que escriba un informe en el trabajo para su jefe. Si usted no es un gurú en la escritura de informes, puede ser que se pregunte cuál es su aspecto. Los siguientes consejos comprobados con el tiempo ayudarán a asegurar el éxito con la mayoría de los informes de presentación si aún no se le ha dado un modelo a seguir. 1) En la parte superior de su informe, ponga un título, la fecha y su nombre. 2) Cree varios encabezados de las materias o los asuntos claves que discutirá en el informe. El primer encabezado es la "Introducción"; las siguientes son las preocupaciones clave: el propósito de su informe. 3) Debajo de estos encabezados, cree otro encabezado titulado "Preguntas clave contestadas". 4) Para terminar, al final, cree un encabezado titulado "Resumen". Levántese de su asiento y camine físicamente al otro lado de la mesa. Simule ser el jefe y pida en voz alta varias preguntas cruciales que imagina que se le harán. Analice estas respuestas en las secciones N°. 2 y N°. 3 a medida que genera el informe. Escriba el resumen final y la introducción en última instancia. Revise con un puntero y lea cada palabra en voz alta. Deje su informe a un lado durante 20-30 minutos y repita este paso. Ajuste el informe a los cambios deseados.



# Habilidades sociales que conviene conocer: mantenerse activo

**S**er activo en el trabajo es más que evitar la sensación de pereza después del almuerzo. Cuando esté activo, posee y exhibe energía en abundancia que es una parte obvia de un estilo vigoroso de trabajo y temperamento. Los empleadores valoran a los empleados activos por una razón clave: su energía es contagiosa a medida que se involucran, crean y participan efectivamente con los equipos. No tiene que someterse a una transformación de la personalidad para ser más activo.



1) Comience con ejercicio regular y técnicas de manejo del estrés. 2) Lleve una dieta adecuada que maximice su energía y que contenga menos sustancias alimentarias pesadas para el metabolismo. 3) Duerma lo suficiente. 4) Practique la positividad como ayuda para sentirse activo. La salud física y nutrición buenas influyen en un estado de ánimo positivo, pero esto funciona en ambos sentidos. Combine esto con la reducción de los guiones de diálogo interno negativo que producen desánimo. 5) Practique el equilibrio entre el trabajo y la vida para nutrirse de tareas que disfrute y participe en actividades sociales que renueven su espíritu.

# Ayudar a un adicto a opiáceos (u otras drogas)

**Ha**y una emergencia de salud por la adicción a opiáceos a nivel nacional. A continuación se encuentran los puntos sobre cómo ayudar a alguien adicto a estas u otras sustancias de abuso: 1) Acepte que propiciar es inicialmente parte de cualquier relación cercana con un adicto, 2) Aprenda cómo propiciar ayuda a los adictos a evitar buscar ayuda o admitir que la necesitan. 3) Dejar de propiciar es una habilidad aprendida que lleva un cambio de mentalidad. Descubra cómo los grupos de 12 pasos como Al-Anon ayudan a los miembros a realizar el cambio. 4) Anime al adicto a los opiáceos a recibir tratamiento. Coordine sus intentos con un programa de tratamiento adecuado. El EAP de su compañía puede ayudarlo a encontrar uno. (Tenga en cuenta que la motivación para aceptar ayuda será baja al principio). 5) Tenga en cuenta que las crisis, los incidentes con drogas y los problemas legales van a continuar o aumentar porque la adicción es una enfermedad crónica. La buena noticia es que cada evento es una "oportunidad" para ofrecer ayuda. Facilite la aceptación con pasos simples para hacerlo. 6) Haga que el tratamiento no sea negociable en su relación: cualquier cosa menos que se propicie. 7) Repita N°. 5 hasta que se acepte la ayuda.



Recurso nuevo: Health and Happiness: Your Guide to Proper Physical Fitness, Healthy Nutrition and Leading a Positive and Balanced Lifestyle; 2017 by Brittany D. Costa.

# ¿Desgaste profesional o Depresión?

**"D**esgaste Profesional" (*burnout*) fue acuñado por primera vez en 1970 por un psicólogo estadounidense que aplicó el término a los profesionales de la salud agotados. Ahora se aplica a casi cualquier trabajo o profesional. Tenga cuidado. La investigación publicada por los Institutos Nacionales de Salud este año mostró que realmente no existe una definición clara de desgaste profesional. Por lo tanto, qué es y cómo se diagnostica no es una cosa que sea coherente entre los investigadores. ¡Esto hace que sea imposible decir lo común que es! Algunos expertos creen que muchas personas confunden depresión con desgaste profesional. Esto puede ser un obstáculo a la hora de recibir tratamiento para la enfermedad. Así que, si siente desgaste profesional, comience con una evaluación de un profesional de la salud mental y luego formule su plan de intervención.

