



Empleado de FrontLine

UT Employee Assistance Program • (800) 346-3549

Consejos para Reuniones de Festividades Posteriores a las Elecciones

Puede ser un desafío organizar de manera segura una reunión de festividades esta temporada –pero si lo hace, consulte las recomendaciones de la CDC (Centro para el Control de las Enfermedades) y siga la guía oficial local. ¿Está decidido a restringir las conversaciones políticas para reducir los conflictos, especialmente entre los miembros de la familia? Si cree que la tensión de las disputas políticas socavaría el disfrute de su evento que tanto ha trabajado para organizar, considere estos consejos: 1) Hable con cada uno de sus invitados por separado de antemano y haga un compromiso de evitar discusiones políticas. 2) Pregunte a estos mismos invitados si pueden desempeñar un papel de veeduría para ayudar a cambiar el tema si las conversaciones se dirigen hacia un ámbito político. Esto convierte a cada invitado en un aliado y un guardián. 3) Considere llamar a un invitado que tenga dificultades para seguir sus reglas para que lo ayude con una tarea en su evento que lo ocupará de una manera diferente.



Consejo de Prevención de COVID-19: Enjuague Bucal

Se recomienda encarecidamente lavarse las manos cuando llegue a casa del trabajo, la escuela o la tienda para reducir el riesgo de infección por coronavirus. Pero, ¿qué hay de agregar gárgaras con un enjuague bucal? Los investigadores demostraron que esta práctica podría dar protección adicional. Descubrieron que un enjuague bucal de rutina de 30 segundos con un enjuague bucal antiséptico de venta libre es 99.99% efectivo para matar el coronavirus.



Fuente: onlinelibrary.wiley.com [busque "enjuague bucal para reducir la transmisión"]

Sí, Eso Es Abuso Emocional

Las relaciones emocionalmente abusivas están llenas de confusión y negación para las víctimas. Los retrasos en la búsqueda de ayuda están influenciados por ciclos de abuso seguidos de remordimiento, estigma y miedo a irse, autoestima dañada, culparse a sí mismo, cuestionar su cordura y decirse a sí mismo: “En el fondo, él/ella realmente es una buena persona (o no lo dice en serio)”. Para impulsarse al cambio, examine una lista de verificación de concienciación de un sitio web de autoridad como [WomensHealth.gov](https://www.womenshealth.gov). Esto le ayudará a avanzar por el camino de la decisión para buscar ayuda, como el EAP (Programa de Asistencia al Empleado).



Fuente: [WomensHealth.gov](https://www.womenshealth.gov) [busque "abuso emocional"]

El Dolor Pandémico y los Jóvenes

Los adolescentes necesitan interacción con sus compañeros y validación emocional para crecer mentalmente saludables. Por lo tanto, el aislamiento de los adolescentes durante la pandemia es difícil. No es solo una dificultad, es un problema de riesgo porque más de un tercio de los adolescentes periódicamente tienen pensamientos suicidas. No saber cuándo volverá la “normalidad” aumenta su ansiedad. Como padre, confíe en su instinto. Si su adolescente muestra un comportamiento agitado, mal humor, problemas con la automotivación, desinterés en la escuela o es apático con patrones inusuales de sueño y alimentación, hable con un consejero profesional. Una simple valoración puede ayudar a identificar un trastorno mental y prevenir el comportamiento de autolesión o incluso el suicidio.

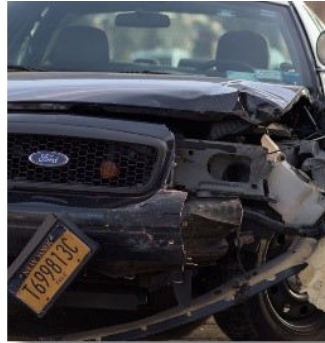


Fuente: [Rutgers.edu](https://www.rutgers.edu) [busque "adolescentes, pandemia"]

Mes Nacional de Concientización sobre la Conducción en Estado de Embriaguez

¿ Pronto se encontrará en la vía tratando de llegar a casa sano y salvo en esta temporada de festividades?

Por supuesto, querrá evitar a los conductores ebrios. ¿Conoce las señales de advertencia de un conductor ebrio? Detectar estos signos, los mismos que se le enseñaron a cumplir en la ley, podría salvarle la vida. Incluyen hacer giros demasiado amplios, desviarse hacia un lado de la carretera, tocar la línea central, casi golpear objetos u otros vehículos, conducir en el lado equivocado de la carretera, conducir demasiado lento, detenerse repentinamente sin causa, frenar de manera errática, no moverse cuando la luz se pone verde, giros ilegales y conducción después del anochecer sin luces delanteras. Entonces, ¿qué pasa con su capacidad para resistirse a beber en un evento social? ¿Su familia o amigos lo controlan para que reduzca y evite el alcohol cuando entra a una fiesta? La presión social puede ser un desafío para cualquiera. Pero, ¿la incapacidad para decir no a una bebida es un síntoma de trastorno por consumo de alcohol? Quince millones de estadounidenses padecen esta afección de salud, según el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo. Los trastornos por consumo de alcohol se diagnostican fácilmente, pero superar la negación y obtener una valoración de cinco minutos no es tan fácil. Aun así, no espere que una crisis lo motive a dar este paso. Hable con su EAP o con un proveedor de salud. En cuestión de minutos sabrá qué hacer a continuación y se le dará un plan para poner fin a la confusión y la lucha desconcertante que experimenta con el alcohol.



Más información: foundationsrecoverynetwork.com [busque: "beber bajo presión de grupo"]

El EAP Puede Hacer Eso

ES posible que piense en la salud mental cuando considere su programa de asistencia al empleado, pero esta es solo la parte superficial. El EAP puede ayudar de numerosas formas, por lo que nunca descarte el programa como un camino para resolver un problema que enfrenta. Maneras en que el EAP ayuda que a menudo se pasan por alto: 1) Actuar como caja de resonancia cuando se enfrenta a una decisión difícil. 2) Ayudar a decidir si necesita un consejero profesional o un tipo de recurso completamente diferente. 3) Resolver un problema sobre cómo ayudar a un amigo que no recibirá ayuda o no admitirá que tiene un problema. 4) Orientar sobre cómo manejar un choque de personalidad con un compañero de trabajo o jefe. 5) Ayudar a descartar si está deprimido, agotado o experimentando signos de cualquier otra condición.



Ayudar a un Ser Querido a Sobrellevar el Dolor Crónico

Más del 40% de los hogares tienen un miembro de la familia que experimenta dolor crónico. Sin embargo, cuando los expertos en dolor se centran en ayudar a las víctimas, a menudo se pasa por alto a los familiares. Los miembros de la familia tienen un papel importante en la ayuda, pero necesitan apoyo. ¿Se siente impotente al no poder confortar a un familiar con dolor crónico? Usted no está solo. La frustración, el estrés, la ansiedad, la depresión, el enojo – y la culpa por estar enojado – son experiencias familiares comunes. Su hogar puede sentirse tóxico, alternando entre el conflicto, el aislamiento y la incapacidad de ser un apoyo efectivo y voluntario para su ser querido. Lea el interesante folleto “Diez Consejos para Comunicarse con una Persona que Sufre de Dolor Crónico” en www.practicalpainmanagement.com/Handout.pdf. Éste aborda todos los puntos clave, desde cómo le afecta el dolor hasta la comunicación, el cuidado de sí mismo, lo que puede hacer, la lectura de señales no verbales y más. Hable con su EAP sobre su situación particular.



Obtenga más información: www.practicalpainmanagement.com [busque "impacto del rol de la familia"]

Solo, Pero No Solo

La soledad es una crisis de salud nacional que experimenta un tercio de la población en todas las generaciones. Usted está “programado” para estrechas conexiones emocionales. Sin ellas, puede sufrir presión arterial alta, enfermedades cardíacas, obesidad, un sistema inmunológico debilitado, ansiedad, depresión y deterioro cognitivo. Las investigaciones muestran que los mismos efectos negativos pueden extenderse a las parejas que se han distanciado emocionalmente debido a conflictos matrimoniales o de pareja no resueltos, pero que aún viven bajo el mismo techo. No tiene que vivir solo para sentirse solo. Explorar la consejería profesional para resolver los conflictos de pareja que han persistido durante años puede ser difícil, pero revertir los efectos en su salud es una nueva motivación para hacerlo.



Fuente: www.news.uga.edu/marital-conflict-causes-loneliness-health-problems y Cigna.com [busque "epidemia de soledad"]