



## El estrés de las fiestas: cómo manejar las reuniones familiares

Si sus metas incluyen relajarse y disfrutar de su familia en estas fiestas y evitar interacciones familiares difíciles, tenga en cuenta los siguientes consejos:

1) Decida los límites, los tipos de interacciones y la cantidad de tiempo que pasará con familiares difíciles. ¿Qué temas de discusión evitará? ¿Qué reclamos anteriores descartará? 2) Hable con un amigo, obtenga apoyo y prometa a su amigo que se comprometerá con su plan para un encuentro más memorable. 3) Pídale a su amigo que esté disponible como un oído atento si su visita dura varios días. 4) Prepararse para los disparadores. Si la tía Suzie siempre critica el contenido de humedad de su pavo, decida ahora cómo le responderá (o no le responderá). 5) Con su amigo, celebre los éxitos y las lecciones aprendidas sobre cómo crear unas fiestas más agradables.

### Evitar el trabajo después de hora

El equilibrio trabajo-vida es fundamental para la salud y el bienestar. Un estudio reciente demostró que relajarse después del trabajo y alejarse de las actividades laborales ayudó a los participantes a devolver sus cuerpos a los niveles de "pre-tensión" y "pre-estrés". También durmieron mejor y aumentaron la productividad. Los empleados que revisan sus teléfonos, leen y/o responden sus correos electrónicos, y se involucran en actividades laborales mientras están fuera del trabajo tienen una menor calidad de desempeño en el trabajo y comienzan a trabajar al día siguiente en un estado "subóptimo". Es posible que no pueda separarse de su trabajo fácilmente, pero sea más consciente de la necesidad de hacerlo. Fuente: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov> [Buscar: PMC6164214]

### ¡No toques esa cuenta individual de jubilación (IRA)!

Retirar dinero de su cuenta IRA a una edad temprana puede cortar el futuro suministro de su fondo de jubilación. Puede dañarlo irreparablemente. Existen enormes ventajas si se deja la cuenta IRA intacta con el tiempo. Tal vez haya escuchado este sermón antes, pero si es joven y enfrenta una necesidad de efectivo, es difícil comprender la totalidad de este hecho. El dinero que retira también es alarmantemente menos debido a las multas e impuestos que debe de inmediato. Los impuestos no se aplicarán a una cuenta Roth IRA, ya los ha pagado, pero no lo considere como una sorpresa agradable. Antes de firmar un formulario de retiro, visite el EAP y hable sobre su situación de vida. Hable con un asesor financiero; por lo general, hacerlo es gratis en un banco o en una cooperativa de crédito. Así como no quemaría un boleto de lotería ganador, no se meta con la IRA.



## Nuevas precauciones sobre tomar moderadamente

A esta altura habrá escuchado que tomar un vaso de vino tinto al día es bueno para el corazón. Bueno, no tan rápido. Una universidad acaba de completar un extenso estudio de investigación sobre tomar moderadamente bebidas alcohólicas, y tomar un vaso de vino tinto una vez al día no ayudó a las personas a vivir más tiempo. De hecho, un vaso al día contribuyó a que una persona tuviera 20 por ciento más probabilidades de morir prematuramente. Tomar menos de un vaso al día dio resultados más óptimos, y ningún vaso, aún mejores. Lea sobre esto.

Fuente: [www.medicine.wustl.edu](http://www.medicine.wustl.edu) [Buscar "light drinking" (tomar moderadamente)]



Integrated Behavioral Health



### Consejo para los padres: decirle no a tu hijo adolescente

Decirle que no a un adolescente (y sostenerlo) es difícil para muchos padres. El miedo al conflicto lleva a retroceder ante la rebelión. ¿Resulta familiar? Para que decir no sea más fácil, distinga entre las reglas de la casa y las pautas. Las reglas no son negociables, como la regla de no consumir drogas. Las pautas son flexibles y se basan en circunstancias, como tener el horario límite de alrededor de las 10:30 u 11 P.M. Piense en las pautas como "extensores de correa". Utilícelos para ayudar a su hijo a practicar la responsabilidad y el cumplimiento. Consejo: comience meses o años antes a enseñar al adolescente sobre las reglas y las pautas. Decir que no será más fácil y su autoridad será más fácilmente aceptada.

### Cómo resguardar su sobriedad durante las fiestas

El riesgo de recaída puede aumentar para los alcohólicos en recuperación entre el Día de Acción de Gracias y el año nuevo porque existen muchas oportunidades para socializar en torno al alcohol. Si recién comienza a estar sobrio y se enfrenta a las fiestas por primera vez, no tiene por qué sufrir una recaída. Requiere algo de planificación y esfuerzo enfocado, pero la recompensa de superar la prueba de las fiestas no se puede medir. El estrés, el alcohol en todas partes y "¡Simplemente sucedió!" Son excusas que las personas a menudo usan para explicar las recaídas, pero ser honesto significa aceptar que la recaída se produce porque el paciente con enfermedad adictiva hace cosas que no debería estar haciendo, mientras que no hace lo que debería estar haciendo para resguardar su sobriedad. La recaída no es un misterio. Las mejores prácticas para la prevención se encuentran entre quienes han logrado hacerlo. En Alcohólicos Anónimos encontrará la mayor ayuda. Reuniones, patrocinadores, materiales de lectura y sabiduría: la ayuda está ahí, en el grupo. Sin embargo, no importa dónde encuentre orientación, incluso en línea, casi todos los consejos de prevención se ajustan a dos ideas: planificar estrategias para evitar el uso de sustancias y agregar apoyo. La planificación puede incluir averiguar cómo manejar los eventos e interacciones estresantes o tener el número de teléfono de un amigo a mano para hablar con alguien que entienda su programa. Agregar apoyo puede incluir asistir a más reuniones con personas que se recuperan con ideas afines que comparten su objetivo o encontrar formas satisfactorias de pasar el tiempo libre lejos del alcohol.

### Cómo ser un empleado visionario

Ser visionario en el trabajo no significa ver el futuro o incluso el próximo producto o servicio revolucionario. Significa ser lo suficientemente consciente de su rol y su importancia para ver maneras de hacerlo más valioso y formas de evolucionarlo. No ve el futuro; lo diseña con su inspiración. Esta es una habilidad educable. Para ser visionario, cree una fuente de noticias que le permita absorber noticias sobre su campo. 1) Comience con un servicio gratuito como Newswise.com, donde puede personalizar las noticias de acuerdo con su pasión 2) Comience a pensar en los objetivos que desee alcanzar que sean consistentes con la misión de su empleador. Puede percibir rápidamente más significado en su trabajo. 3) Observe cómo las nuevas ideas comienzan a fluir. 4) Sea organizado, inclusivo y busque la aceptación y la propiedad grupal de las ideas que proponga.

### Cómo superar el síndrome del impostor

El síndrome del impostor es un temor infundado de no ser merecedor de su posición o logros a pesar de su entrenamiento, capacidad y habilidades. A menudo, incluye el miedo a que otros lo perciban también. El síndrome del impostor es una experiencia común. Incluso Albert Einstein supuestamente también lo tenía. Espere el síndrome del impostor si está capacitado en lo que está haciendo, pero simplemente carece de experiencia en el trabajo. Intervenga en el síndrome del impostor formando relaciones con compañeros que le permitan compartir inquietudes, éxitos y dudas. Elija un área de su trabajo o profesión, un nicho, y decida ser el experto en eso. Lea sobre el síndrome del impostor; no minimice sus propios logros; y reconozca que si cree que es bueno, es probable que otros lo vean como genial. Aumente su autoestima y desafíe las conversaciones internas negativas, y vencerá el síndrome del impostor.



### Las mujeres son las guardianas de corazón de la familia

Según la Asociación Americana del Corazón, las enfermedades del corazón, los paros cardiacos y otras enfermedades cardiovasculares cobran anualmente y cada vez más, la vida de mujeres. Se han venido haciendo esfuerzos para educar a las mujeres sobre como reducir los factores de riesgo como por ejemplo, la alimentación saludable, el ejercicio, el no fumar, el control de peso, el control de la presión sanguínea, y el manejo del colesterol en la sangre. Estudios recientes hechos por la Asociación Americana del Corazón, han demostrado que estos esfuerzos están mostrando resultados. La tasa de concientización en las mujeres sobre las enfermedades del corazón como causantes de la muerte de mujeres, ha sido casi doblada desde 1977. Investigaciones han encontrado además que un motivador para que las mujeres tomen acción es su propia familia -más aun que ellas mismas. La Dra. Lori Mosca, del Hospital Presbiteriano de Nueva York cree que: "esto concuerda con el concepto de que las mujeres son las guardianas de corazón de la familia, y que los esfuerzos para aumentar la concientización tiene muchas repercusiones y efectos positivos en la salud de sus seres queridos."