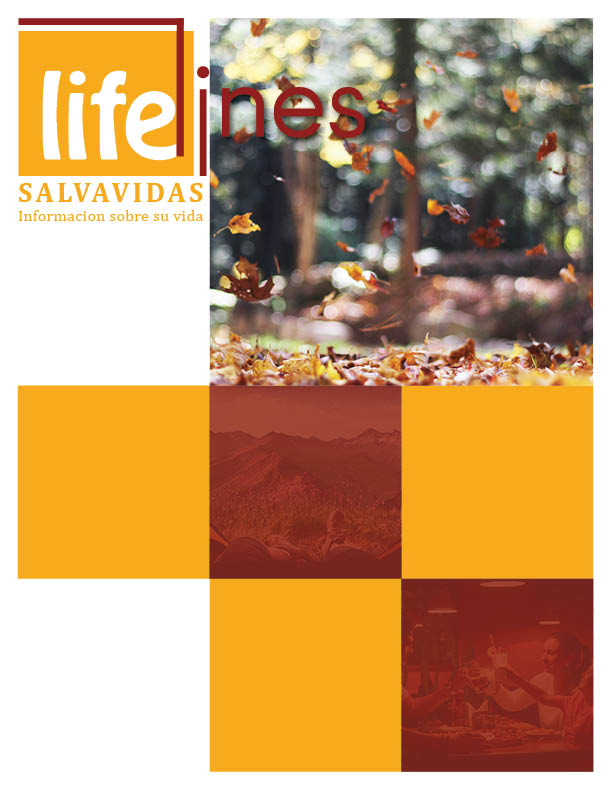
Logo

Description automatically generated

**COMUNICACIÓN EXITOSA CON SUS HIJOS**

**PÁG. 9**

**Navegue las aguas de estas fiestas sin estresarse**

**PÁG. 2**

**CUIDADO PERSONAL PARA EL CUIDADOR**

**PÁG. 4**

**¿SE SIENTE ESTRESADO?**

# **PÁG. 6**

**Comuníquese con nosotros**

NÚMERO TELEFÓNICO GRATUITO: **800-624-2593**

[www.nationaleap.com](http://www.nationaleap.com)

NOMBRE DE USUARIO: **username**

CONTRASEÑA: **password**

**EDICIÓN DE  
OTOÑO**

# 2022

**Esta época del año suele ser un tiempo de encuentros familiares, pero para muchos empleados estos días de fiesta pueden resultar ser el momento más difícil del año. Aun para aquellos que no celebran las fiestas más importantes a esta altura del año, las fiestas del trabajo y las actividades organizadas por amigos pueden empeorar el estrés de la temporada.**

Hay una serie de motivos por los que las personas atraviesan más dificultades emocionales durante las fiestas, y el primero de ellos es la propia época del año. El mero trajín de las fiestas es un factor común de estrés. No solo hay más mandados para hacer (es decir, comprar regalos, envolverlos), sino que la agenda suele estar llena de conciertos, fiestas y compromisos familiares. La pandemia de COVID-19 trae toda una nueva serie de preocupaciones, tales como su salud o la de sus seres queridos, aumento del estrés relacionado con la decisión de si viajar o no, o la pena de extrañar las festividades presenciales habituales.

La ansiedad relacionada con las finanzas también es común durante las festividades. La presión por comprar y gastar se inicia a comienzos del otoño y dura toda la temporada. Es posible que usted se sienta mal por gastar demasiado y excederse o que le preocupe no haber gastado lo suficiente y tema decepcionar a las personas.

Para quienes están de duelo por una pérdida personal, esta época es especialmente difícil. Ya sea que alguien esté sufriendo por la ausencia de un familiar fallecido o por alguien que simplemente ya no está presente en su vida, o que esté experimentando la pena de no poder encontrarse con sus seres queridos este año, pensar en los encuentros familiares de celebración puede desencadenar emociones dolorosas.

Según una consejera clínica de Workplace Options, la temporada de las fiestas presenta expectativas poco realistas, lo que hace que muchas personas se sientan abrumadas, decepcionadas y, con frecuencia, solas. Alienta a las personas que no la pasan bien en esta época del año a desarrollar su propio plan personal para las fiestas ideando su programa con anticipación. Los siguientes son cinco consejos para desarrollar un plan saludable para las festividades.

1. **Fije expectativas realistas según su tiempo y energía.** Al final de las fiestas, la gente está cansada simplemente porque intentó hacer demasiadas actividades. Decida por adelantado a qué encuentros realmente desea asistir (si los tiene) y rechace los demás con cortesía. Siéntase libre para decir no sin culpas.
2. **Fije expectativas realistas acordes a sus finanzas.** Decida un presupuesto que sea razonable. No se deje atrapar por el mercantilismo de la temporada. La intención es hacer regalos considerados y significativos, en vez de pensar en el precio. Haga regalos hechos en casa, como platos de comida, álbumes de fotos y otras artesanías.
3. **Rodéese de personas saludables.** Haga un esfuerzo por pasar tiempo con personas que lo alienten y apoyen, no solo en persona sino también por vía telefónica o por medio de las redes sociales. Evite a las personas tóxicas, incluso si eso significa rechazar algunas invitaciones a reuniones de festividades o limitar la comunicación virtual con ciertos individuos o grupos.
4. **Cuídese en el aspecto físico.** No sacrifique horas de sueño en un esfuerzo por lograr hacer las cosas. En cambio, reconozca que necesita descansar para reponer energías. Apunte a seguir una dieta saludable, y trate de almacenar opciones nutritivas en su refrigerador (y menos refrigerios con alto contenido de azúcar). Evite el consumo excesivo de alcohol.
5. **Cuídese en el aspecto emocional.** Programe un momento diario para sí para desconectarse y relajarse. Durante ese tiempo, puede optar por caminar, escribir un diario, meditar o practicar conciencia plena (*mindfulness*).  
     
   En definitiva, es usted quien elige qué tipo de temporada de fiestas desea tener, así que aprópiesela.\_

Workplace Options. (Revisado el 10 de abril de 2022 [Ed.]). Navegue las aguas de estas fiestas sin estresarse [Navigate stress this holiday season] (B. Schuette, Editora). Londres: Autor. Consultado el 10 de abril de 2022 en https://www.workplaceoptions.co.uk

**NAVEGUE LAS AGUAS DE ESTAS FIESTAS SIN ESTRESARSE**

*continuación en página 3*

**OTOÑO 2022**

**2**

**NAVEGUE LAS AGUAS DE ESTAS FIESTAS SIN ESTRESARSE**

*(continuación)*

**OTOÑO 2022**

**3**



**OTOÑO 2022**

Cuidar a un cónyuge o pariente de edad avanzada puede ser una experiencia increíblemente gratificante. Sin embargo, para muchos, también es causa de mucho estrés. Este estrés puede derivar en sentimientos de ira y culpa. Estos sentimientos pueden entorpecer el buen cuidado e incluso pueden afectar su salud. Si usted es un cuidador, es importante saber que no puede cuidar a otros, a menos que también cuide de sí mismo.

**Sus sentimientos son importantes.**Muchos cuidadores se sienten culpables de expresar sentimientos de ira o resentimiento. Es muy común tener estos sentimientos y es importante que los reconozca para que pueda buscar la ayuda que necesita:

* Reconozca sus limitaciones.
* Pida ayuda cuando sea necesario.
* Asista a un grupo de apoyo.
* Mantenga a sus amigos y familiares en su vida.
* Comunique sus sentimientos.

**Obtenga información sobre cómo aceptar ayuda.**

Es posible que haya muchas razones para rechazar la ayuda que amigos y familiares le ofrezcan. Es posible que sienta que es solo su deber cuidar de su familiar o que no quiere ser una carga para los demás. Aceptar la ayuda de otros puede darle más tiempo para usted. Esto lo hará un mejor cuidador:

* Acepte el reconocimiento cuando se lo den.
* Cuando alguien ofrezca ayuda, sea específico acerca de lo que puede hacer. La ayuda con las compras o con la preparación de comidas puede dejarle más tiempo para usted.
* Permítase estar orgulloso de las cosas que hace por los demás y no se aflija por las cosas que no puede hacer.

**Hay apoyo para usted allá afuera.**

Meals-on-Wheels ([https://www.mealsonwheelsamerica.org](https://www.mealsonwheelsamerica.org/)), agencias de cuidado en el hogar y los programas diurnos para adultos son solo algunos de los muchos servicios de apoyo disponibles cuando cuida a un miembro de la familia de edad avanzada. Encontrar los servicios adecuados puede ser un acto de cuidado como si los proporcionara usted mismo:

* Comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) para que le ayuden a encontrar apoyo.
* Encuentre la oficina de la agencia local para el envejecimiento ([https://www.n4a.org](https://www.n4a.org/)) que trabaje en su comunidad. Tienen una gran cantidad de información sobre los recursos locales. Su consultor del EAP puede ayudarle a encontrar su oficina local y a acceder a los servicios.
* Contacte a otros cuidadores para averiguar qué servicios brindan asistencia.
* Recuerde: Permitir la ayuda de fuentes externas es una manera de cuidarse.

**Recargue sus baterías.**

¿Tiene pasatiempos o actividades de ocio para las que ya no parece tener tiempo? ¿Hablar con un terapeuta o asistir a una reunión de algún grupo de apoyo ayudará a mejorar su estado de ánimo? Es importante que haga cosas que disfruta. Cuidarse también significa alimentar su alma:

* Un simple paseo por el vecindario puede sentirse como unas minivacaciones.
* Lea un libro o vea una película que le guste.
* Quede de verse con un amigo, incluso si es solo por unos minutos.
* Use el tiempo libre de sus tareas como cuidador para hacer cosas especiales para usted, no para hacer mandados.

Workplace Options (WPO). (Revisado 2019). *Cuidado personal para el cuidador [Self-care for the caregiver]*. Raleigh, NC: Autor.

**CUIDADO PERSONAL PARA EL CUIDADOR**

**4**

*continuación en página 5*

***Cuidar a un cónyuge o pariente de edad avanzada puede ser una experiencia increíblemente gratificante. Sin embargo, para muchos, también es causa de mucho estrés.***

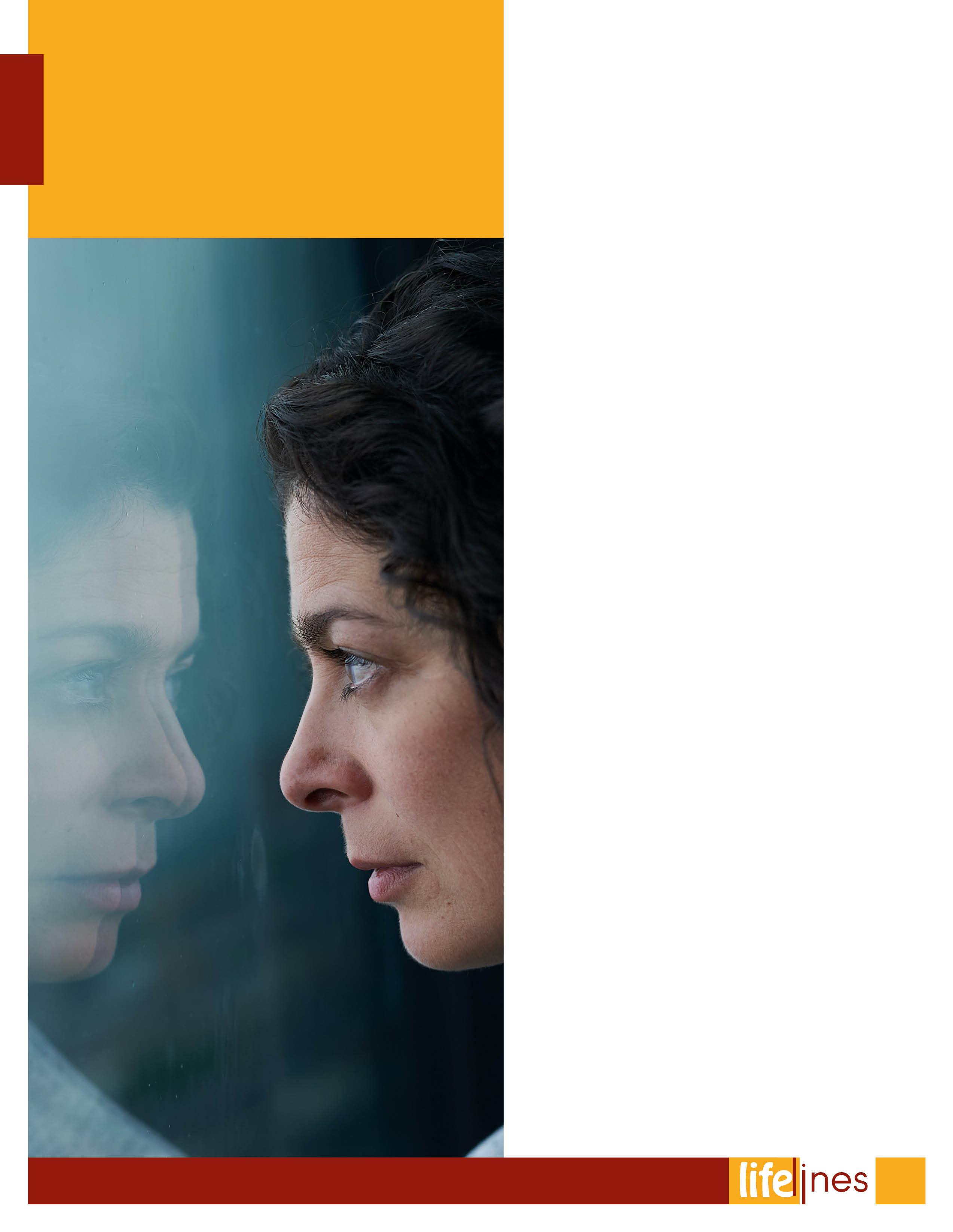


**CUIDADO PERSONAL PARA EL CUIDADOR**

*(continuación)*

**OTOÑO 2022**

**5**



**OTOÑO 2022**

**ALIVIAR EL ESTRÉS PODRÍA MEJORAR SU SALUD.**

Las vacaciones de fin de año, ¿lo llenan de alegría o de preocupaciones sobre qué regalar y sobre las reuniones familiares? Las vacaciones de verano, ¿lo dejan relajado o le generan preocupación sobre los viajes y el dinero? Si se siente estresado por cosas que deberían ser divertidas, podría ser hora de reevaluar. Tómese unos momentos para aprender cómo el estrés afecta su salud y qué puede hacer para corregirlo.

Todas las personas sienten estrés de vez en cuando. El estrés puede aportarle un aumento de energía cuando más lo necesita, como al competir en un deporte, trabajar en un proyecto importante o enfrentar una situación peligrosa. Las hormonas y otras sustancias químicas que se liberan cuando se está bajo estrés lo preparan para la acción. Respira más rápido, el ritmo cardíaco se acelera, aumenta el nivel de azúcar en la sangre para darle energía y el cerebro usa más oxígeno al entrar en estado de alerta.

Pero si el estrés dura mucho tiempo — enfermedad llamada *estrés crónico* — esos cambios de estar "en alerta" se vuelven más dañinos que útiles. "Claramente, el estrés promueve niveles más altos de inflamación, lo que se cree contribuye con muchas enfermedades del envejecimiento. La inflamación se ha relacionado con enfermedades cardiovasculares, diabetes, artritis, debilidad, y una disminución de las funciones", dice la Dra. Janice Kiecolt-Glaser, investigadora principal sobre el estrés de la Universidad Estatal de Ohio en Estados Unidos. Ella y otros investigadores descubrieron que el estrés afecta el sistema inmunitario del cuerpo, lo que luego debilita su respuesta a las vacunas y dificulta la cicatrización de las heridas (Kiecolt-Glaser et al., 2015).

Las investigaciones han establecido un vínculo entre el estrés crónico y los trastornos digestivos, los problemas urinarios, los dolores de cabeza, las dificultades para dormir, la depresión y la ansiedad.

"Algunos estudios descubrieron que los efectos físicos, emocionales y sociales de una enfermedad como el cáncer puede ser estresante para los pacientes, los cuidadores y los supervivientes del cáncer de largo plazo", dice la Dra. Paige Green McDonald, experta en estrés y biología del cáncer. "Sin embargo, no hay evidencia concluyente de que el estrés cause cáncer o se asocie con el tiempo de supervivencia luego de un diagnóstico de cáncer".

La principal causa de estrés en gran parte del mundo es el dinero, según un artículo del *Huffington Post* (AFP/Relaxnews, 2015). El estrés también puede aparecer a raíz de cambios importantes en la vida, como la muerte de un ser querido, un divorcio, una enfermedad o la pérdida de un empleo. El *estrés traumático* es el resultado de un hecho extremo, como un accidente importante, exposición a violencia o un desastre natural como un huracán o una inundación.

Cuidar a una persona con una enfermedad grave, como la demencia o el cáncer, también puede ser una fuente de estrés importante. Hace más de una década, los estudios de Kiecolt-Glaser y otros mostraron que las exigencias estresantes a las que están expuestos los cuidadores pueden llevar a una mala salud, menor respuesta a las vacunas, mayor inflamación y a una tasa de muerte un 60 por ciento más alta que quienes no cuidan enfermos.

No está claro por qué algunas personas pueden eludir el estrés o recuperarse de él con más rapidez que otras. Estas personas resistentes parecerían recuperarse con más facilidad luego de situaciones estresantes. Estudios recientes con animales sugieren que la resistencia podría depender, al menos en parte, de los genes. Pero aprender formas saludables de lidiar con el estrés también puede mejorar su resistencia a él.

"Hay muchas maneras diferentes de lidiar con el estrés. Sabemos gracias a muchos estudios diferentes que tener relaciones personales cercanas — personas con quienes hablar, con quienes compartir los sentimientos — puede ayudar", dice Kiecolt-Glaser. "Por lo tanto, pasar tiempo con la familia y los amigos para mantener estas relaciones es, tal vez, una de las cosas más importantes que usted puede hacer para reducir el estrés".

Desafortunadamente, agrega Kiecolt-Glaser, "cuando estamos estresados tendemos a hacer las peores elecciones que no son para nada buenas para nuestra salud".

Por ejemplo, las personas estresadas pueden tender a asilarse y a no buscar apoyo social. "El ejercicio es excelente para reducir el estrés. Pero cuando las personas están estresadas, el ejercicio se vuelve menos frecuente y atractivo", dice Kiecolt-Glaser. "En vez de mantener una dieta saludable — también importante para reducir el estrés — algunas personas que están estresadas tienden a comer más rosquillas que vegetales".

Tal vez usted piense que la agitación provocada por el estrés podría ayudar a quemar calorías. Sin embargo, la evidencia sugiere que es más probable que ocurra lo contrario. Kiecolt-Glaser y sus colegas descubrieron que, en comparación con las personas no estresadas, las que sufrían de estrés quemaban menos calorías después de ingerir comidas ricas en grasas y que producían más hormona insulina, que aumenta el almacenamiento de grasa. "Por lo tanto, el estrés podría contribuir al aumento de peso y a la obesidad a través de estas rutas biológicas", agrega Kiecolt-Glaser.

Dormir lo suficiente también es clave para la resistencia y el alivio del estrés, si bien el estrés en sí mismo puede interferir con el sueño. Para mejorar los hábitos del sueño, acuéstese a la misma hora cada noche y levántese a la misma hora cada mañana; limite el uso de dispositivos electrónicos que emitan luz como computadoras y teléfonos inteligentes antes de irse a la cama. La luz puede reducir la producción de una hormona natural del sueño llamada *melatonina*, que luego dificulta conciliar el sueño.

Más allá de las recomendaciones sobre ejercicio, dieta saludable, contactos sociales y dormir lo suficiente, Green-McDonald dice que "los estudios también mostraron que la técnica mindfulness (atención plena: atención centrada en las propias emociones) y otras prácticas de meditación pueden aliviar el estrés de manera efectiva".

"Mindfulness significa ser consciente de sus experiencias y estar atento a ellas. Sin importar lo que estemos haciendo, siempre podemos hacernos tiempo para prestar atención a nuestra respiración y a nuestro cuerpo, y permanecer allí durante un breve período de tiempo", dice el Dr. Rezvan Ameli, psicólogo especializado en la práctica mindfulness. "Estudios recientes muestran que incluso períodos breves de atención consciente pueden tener un impacto positivo en la salud y el bienestar".

Otros estudios mostraron que la meditación mindfulness puede reducir el estrés, alterar la estructura y la función del cerebro y tener un efecto positivo en el sistema inmunitario (Davidson et al., 2003).

"Mindfulness es una herramienta simple y efectiva que cualquiera puede usar para reducir el estrés", dice Ameli. Si bien el concepto es simple, estar más consciente requiere compromiso y práctica. Puede aprender más sobre la meditación mindfulness en centros locales que dicten clases de yoga o meditación, programas de reducción del estrés basados en la técnica mindfulness o en libros.

Si se siente agobiado por el estrés, hable con un profesional de la salud física o un experto en salud mental. Los medicamentos u otras terapias podrían ayudarle a sobrellevarlo. En el largo plazo, reducir el estrés podría ayudarle a aminorar la marcha y disfrutar su tiempo con las personas y las actividades que realmente le importan.

**CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS**

* **Duerma lo suficiente.**
* **Haga ejercicio de forma periódica.** Caminar apenas 30 minutos por día puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.
* **Construya una red social de apoyo.**
* **Establezca prioridades.** Decida qué debe hacerse y qué puede esperar. Diga no a tareas nuevas si lo sobrecargan.
* **Piense de manera positiva.** Al final del día, preste atención a lo que ha logrado, no a lo que no ha podido hacer.
* **Pruebe métodos de relajación.** El mindfulness, la meditación, el yoga o el tai chi pueden ayudar.
* **Busque ayuda.** Hable con un profesional de la salud mental si siente que no puede lidiar con el estrés, tiene pensamientos suicidas o usa drogas o alcohol para enfrentarlo.

Si usted o alguien que conoce están en crisis, llame a los servicios de emergencia o a una línea telefónica de prevención del suicidio. Busque las líneas directas y recursos internacionales de prevención del suicidio en esta página web: <https://faq.whatsapp.com/general/security-and-privacy/global-suicide-hotline-resources/?lang=es>.

**Referencias**

AFP/Relaxnews. (2015, 25 de noviembre). *Money is the biggest cause of stress in the world*. Obtenido el 25 de marzo de 2022, de https://www.huffpost.com

Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F., et al. (2003, julio-agosto). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 65*(4), 564–570.

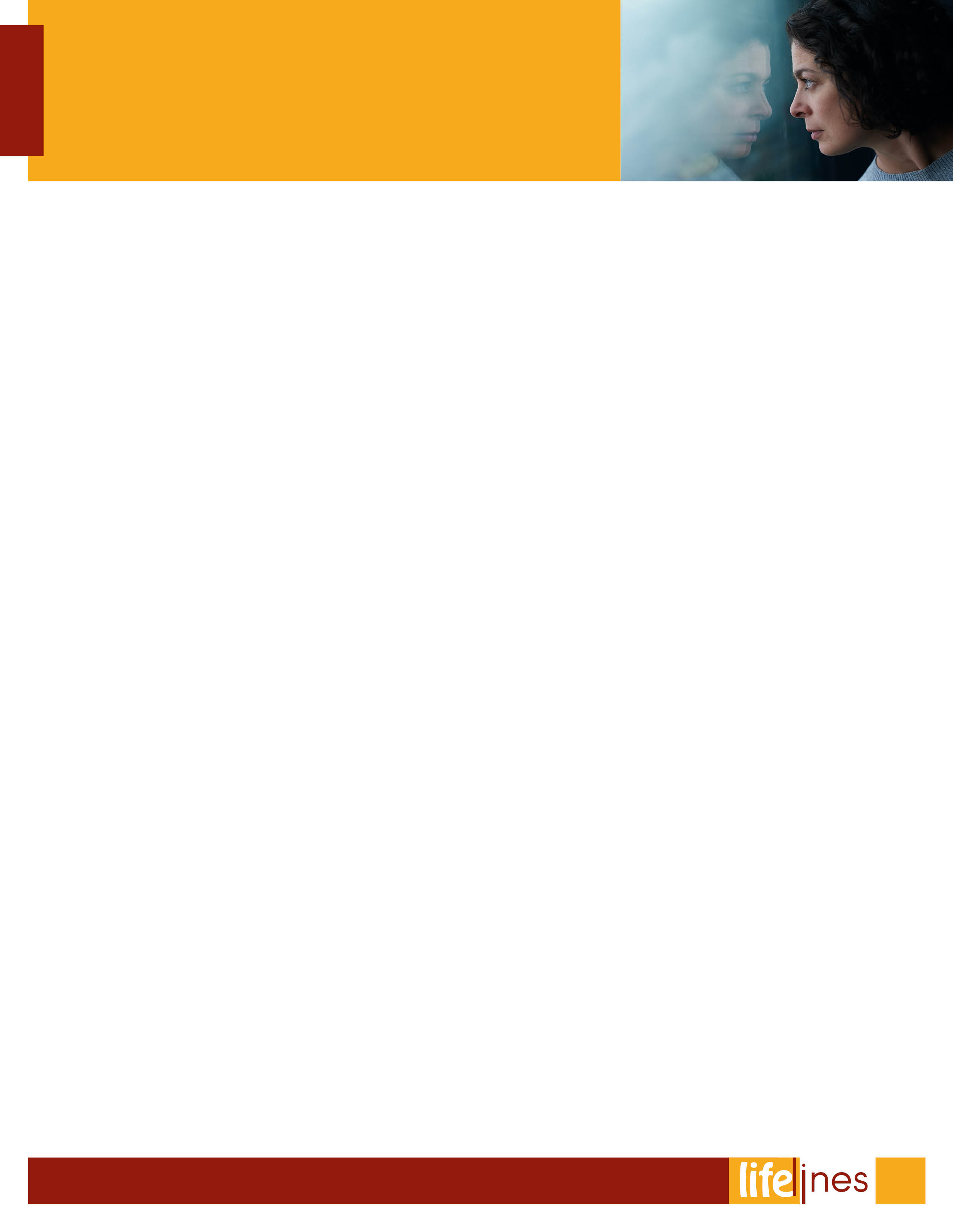
Kiecolt-Glaser, J.K., Habash, D.L., Fagundes, C.P., Andridge, R., Peng, J., Malarkey, W.B., et al. (2015, 1 de abril). Daily stressors, past depression, and metabolic responses to high-fat meals: A novel path to obesity. *Biological Psychiatry, 77*(7), 653–660. doi: 10.1016/j.biopsych.2014.05.018

Wein, H. (Red.). (2014, diciembre). ¿Se siente estresado? Aliviar el estrés podría mejorar su salud (Edición global, B. Schuette, Ed.). *Recursos de salud [News in Health]*. Bethesda, MD: Institutos Nacionales de Salud de EE. UU. (NIH). Obtenido el 25 de marzo de 2022, de https://salud.nih.gov

*continuación en página 7-8*

**¿Se siente estresado?**

**6**

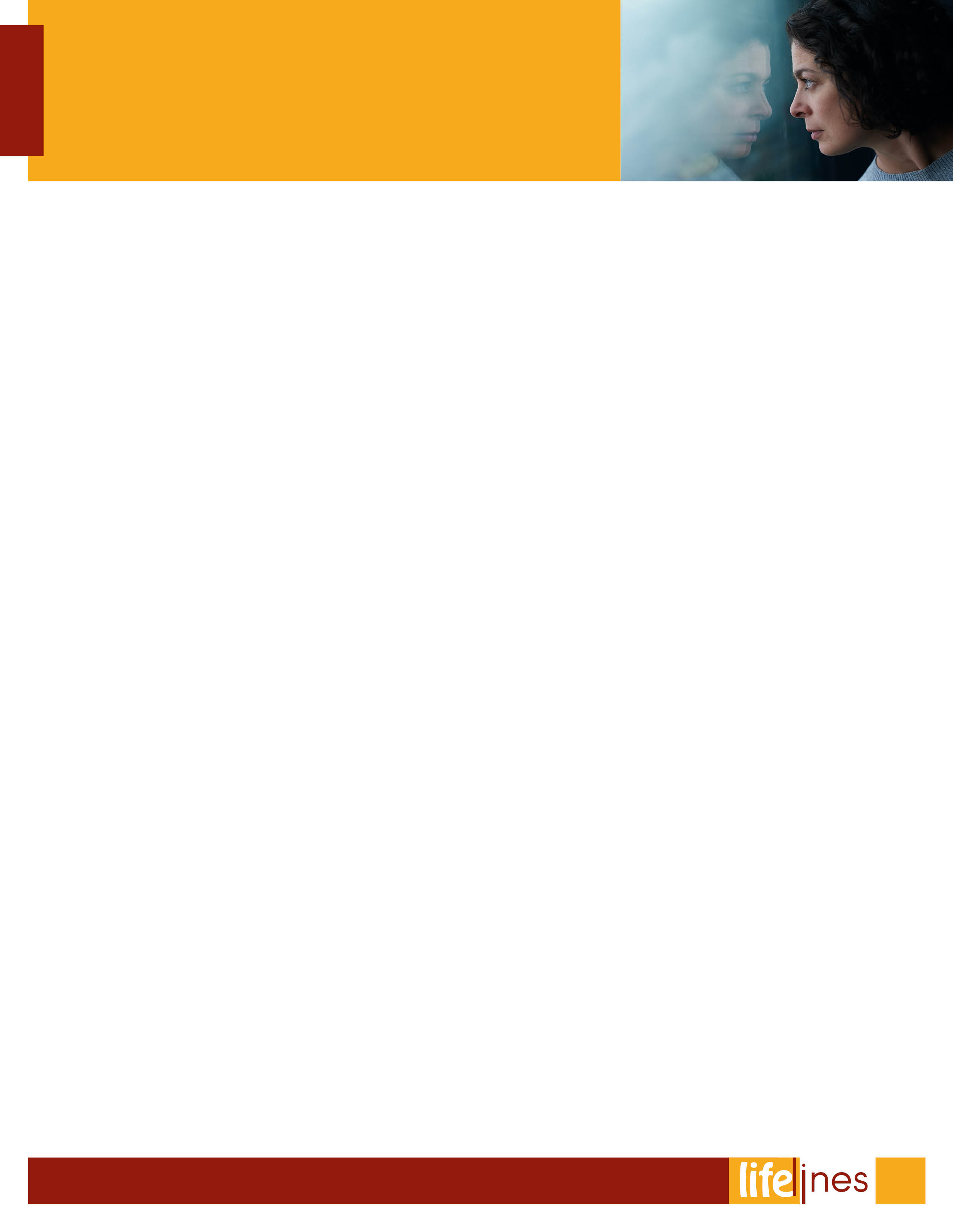


**OTOÑO 2022**

**¿SE SIENTE ESTRESADO?**

*(continuación)*

**7**



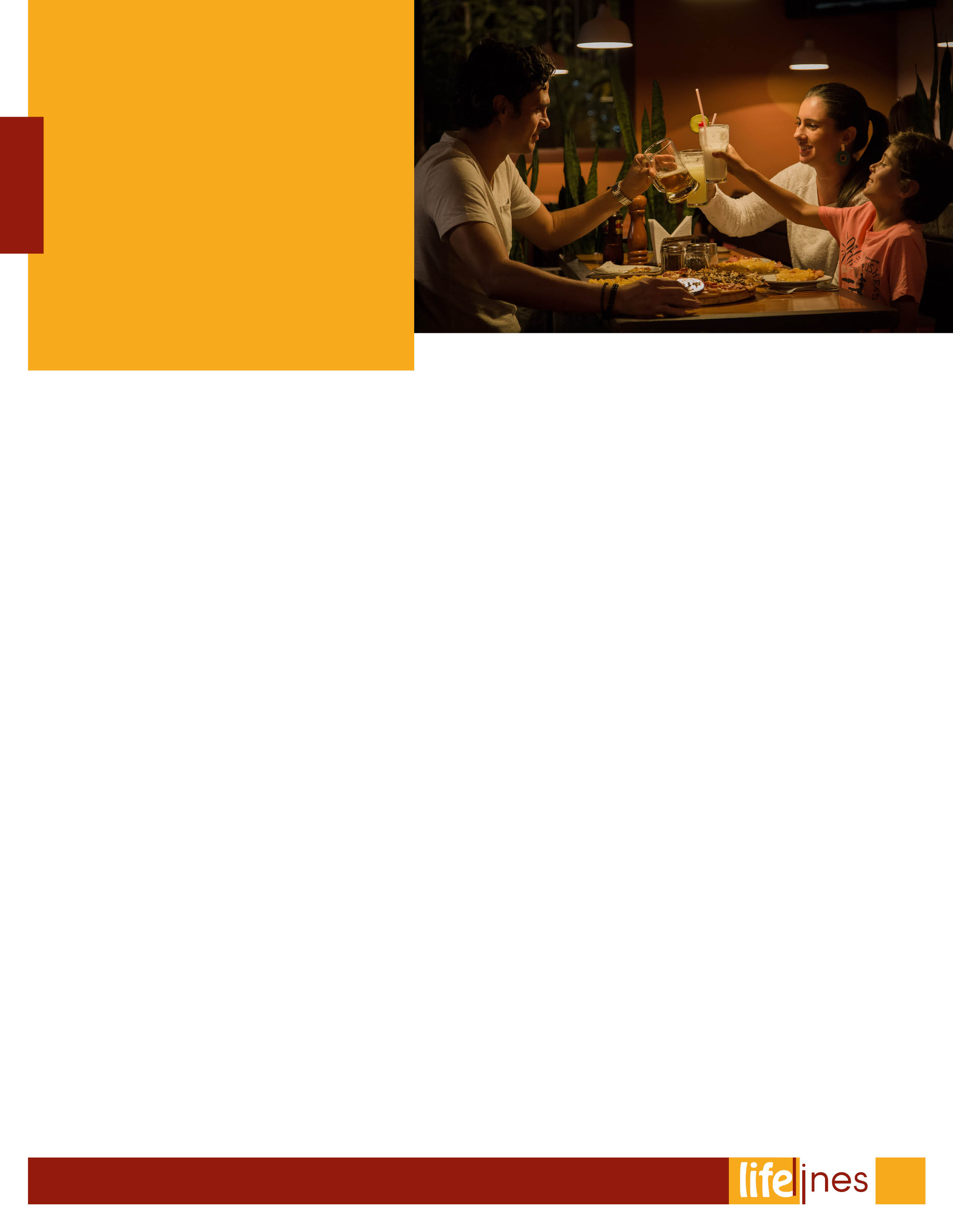
**8**

**¿SE SIENTE ESTRESADO?**

*(continuación)*

**OTOÑO 2022**

**Construir lazos sociales**



Es necesario hablar y escuchar a sus hijos para comunicarse con ellos exitosamente. Como padres, somos sus modelos a seguir. Ellos lo observan y escuchan, y adquieren su estilo de comunicación, sea eficaz o no. La comunicación se compone de más que las palabras que decimos. Los niños pueden escuchar el tono de voz que usa y ellos interpretan el lenguaje corporal mejor que muchos adultos. Aprender a comunicarse de forma eficaz con sus hijos a medida que crecen y se desarrollan ayudará a crear un vínculo para toda la vida.

**Primera infancia**Usted comienza a comunicarse con sus bebés inmediatamente después del parto, si no antes. Hábleles suavemente y sosténgalos delicadamente, de manera que sepan que están a salvo. Use un tono de voz más agudo porque los bebés responden a eso. Hábleles sobre el mundo que los rodea y cuán importantes son. Responda cuando hacen sonidos y balbucean, ese es su idioma.

**Niños pequeños**A medida que crecen, usted seguirá haciendo muchas de las cosas que hacía cuando eran bebés. Siga dándole nombre a cosas que ven o hacen, y así comienza a ayudarlos a definir sus emociones. Por ejemplo: "Veo que te pone triste que no podamos jugar afuera hoy porque está lloviendo". Hágale preguntas a su niño pequeño y escuche sus respuestas sin interrumpir. Asegúrese de tener tiempo a solas todos los días con su niño pequeño para que aprenda cuán importante es para usted.

**Preescolares**¡Ahora, su hijo tiene mucho que decir! Asegúrese de seguir escuchándolo y esté atento a las preguntas. Resista la tentación de responder antes de que termine una idea, ni termine las oraciones por él. Intente no interrumpir durante historias largas. Respete sus sentimientos cuando se expresa y no los desestime como inválidos o sin importancia. Es importante seguir ayudando a su hijo a aprender a definir los sentimientos. Siga pasando tiempo a solas con su preescolar todos los días.

**Niños en edad escolar**Sus niños en edad escolar comienzan a tener experiencias de la vida real propias. Sus amigos se vuelven muy importantes para ellos, por lo que debe hacer que esas amistades sean un tema de conversación frecuente con sus hijos. Hable con sus hijos sobre lo que les gusta y lo que no les gusta. Haga preguntas y escuche cuidadosamente las respuestas de sus hijos, y tenga cuidado de no tener ideas preconcebidas de cuáles deberían ser esas respuestas. Siga hablando con sus hijos sobre sus sentimientos y ayúdelos a desarrollar empatía hacia los demás.

**Adolescentes**Siga mostrando interés en la vida de su adolescente. Haga preguntas y escuche cuidadosamente mientras se expresa antes de dar su opinión. Muchos adolescentes se vuelven menos comunicativos que cuando eran niños más pequeños, por lo que probablemente deba iniciar las conversaciones con sus adolescentes. Su círculo de influencia está creciendo y tendrán muchas ideas para contemplar; ¡asegúrese de que algunas vengan de usted! Espere que tengan sus propias opiniones y que sean distintas a las suyas. Sea sensible con el increíble crecimiento de su hijo y haga lo mejor posible para recordar las subidas y bajadas de la adolescencia.

Workplace Options (WPO). (Revisado en 2019). *Comunicación exitosa con sus hijos*. Raleigh, NC: Autor.

**COMUNICACIÓN EXITOSA CON SUS HIJOS**

**OTOÑO 2022**

**9**

winter 2020

t

9