


# TheLexLine

Boletín de su  
**PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA LOS EMPLEADOS**

**VERANO 2018**

## Para su Información

### DETONANTE DE FELICIDAD



Salga a dar un paseo “de agradecimiento”. Simplemente camine al aire libre, al centro comercial, durante el almuerzo, o a cualquier otro lugar que se le ocurra, y piense de todas las cosas, grandes o pequeñas, por las que está agradecido. Las investigaciones demuestran que no se puede estar estresado y agradecido al mismo tiempo. Cuando uno combina gratitud con ejercicio físico, se inunda el cerebro de emociones positivas y antidepresivos naturales que mejora su nivel de energía, estado de ánimo y felicidad.

### ALIGERE EL ESTRÉS FINANCIERO

Ayuda a controlar el estrés financiero restringiendo el gasto. Para la mayoría de la gente, la causa de los problemas monetarios es el gasto excesivo y tener demasiada deuda—no es que no ganen suficiente dinero. Aprenda aptitudes para administrar sus finanzas. Comprométase a vivir dentro de sus posibilidades.

### CONSEJO SOBRE LA CRIANZA

A la hora de dormir, exprésele a sus hijos su amor incondicional, sin importar lo que haya pasado durante el día. El escuchar las palabras, “Te amo pase lo que pase”, es de vital importancia.

## RELACIONES

### Las Sesiones de Terapia Pueden Ayudar Hasta Las Parejas Que Sufren De Mucha Dificultad

El estudio más importante y exhaustivo de terapia de pareja que se ha llevado a cabo reportó que las sesiones de terapia pueden ayudar hasta a las parejas casadas que sufren de mucha dificultad en su matrimonio si ambas partes quieren mejorar su relación. El estudio de la Universidad UCLA incluyó a 134 parejas casadas con problemas serios y dificultades “crónicas” que se peleaban frecuentemente, pero que tenían la esperanza de mejorar su matrimonio. El tratamiento incluyó hasta 26 sesiones de terapia a lo largo de un año. Cinco años después de que concluyó el tratamiento, aproximadamente una tercera parte de las parejas se consideraban parejas normales y contentas, mientras que otro 16 por ciento dijo que su matrimonio había mejorado considerablemente y que eran muy felices, o por lo menos se toleraban. ¿Cuál es la clave para esta mejora? Para que funcione la terapia, ambas partes tienen que estar firmemente comprometidos a salvar el matrimonio, y ambos tienen que estar dispuestos a poner de su parte y trabajar en la relación y no solo culpar al otro, el autor del estudio afirmó.



#### ¿Cómo puede ayudar la terapia de pareja?

La terapia matrimonial— también conocida como terapia de pareja— es dirigida por terapeutas certificados conocidos como terapeutas familiares. Estos terapeutas proporcionan los mismos servicios de salud que otros terapeutas, pero con un enfoque específico— la relación de la pareja.

La terapia de pareja le ofrece a usted y a su pareja muchas maneras para producir un cambio que normalmente no sabría cómo lograrlo solo y sin ayuda. Les proporciona un ambiente seguro y solidario para que puedan identificar y comunicar los problemas, sentimientos y comportamientos que les están causando dificultad, para facilitar la comprensión y traer cambios positivos. Un terapeuta calificado de pareja y de familia le puede proporcionar instrucción, orientación y retroalimentación para ayudarlo a desarrollar habilidades para mejorar su matrimonio, incluyendo:

- Aprender maneras para comunicarte mejor
- Aprender cómo discutir de una manera más sana
- Aprender cómo resolver conflictos y solucionar problemas de manera productiva



# Peligros del Suicidio en Adolescentes

El suicidio entre los adolescentes es alarmantemente muy común. Es la tercera causa de muerte más común entre personas entre los 15 y los 24 años de edad (después de accidentes y homicidios). Las investigaciones muestran que 4 de cada 5 intentos de suicidio entre adolescentes son acompañados de señales claras de advertencia. Los padres y los adolescentes deben estar al pendiente de algunas de las señales de depresión y suicidio. La Academia de Pediatría de los Estados Unidos describe las señales que podrían indicar que un adolescente deprimido podría estar considerando suicidarse:

### Señales de advertencia de suicidio en adolescentes

- distanciamiento de amigos y miembros de la familia
- problemas con relaciones amorosas
- dificultad en sus relaciones con otros
- cambios en la calidad del trabajo escolar o calificaciones más bajas
- comportamiento rebelde
- comportamiento inusual de dar regalos o de regalar sus pertenencias
- parecer aburrido o distraído
- escribir o dibujar sobre la muerte
- huir de casa
- cambios en patrones alimenticios
- cambios dramáticos de personalidad
- cambios en apariencia (para mal)
- trastornos de sueño
- uso de alcohol o drogas
- pláticas sobre suicidio, aun en forma de chiste
- tener un historial de intentos de suicidio previos

Nota: Las señales de advertencia que se indican arriba son algunos comportamientos típicos que podrían ser motivo de preocupación. Esta lista no pretende abarcar todas las señales y usted nunca debe intentar diagnosticar un tema de salud conductual.

### ¿Cómo ayudar a su hijo?

Si se manifiestan una o más de estas señales, los padres necesitan hablar con su hijo sobre sus preocupaciones y buscar ayuda profesional de un médico o un terapeuta profesional de la salud mental. Se debe buscar ayuda profesional de manera inmediata si una persona está teniendo pensamientos suicidas. Para ayuda y prevención las 24 horas del día, llamen al National Suicide Prevention Lifeline al 1-800-273-TALK, o solicita ayuda de personas o agencias que se especialicen en intervención de crisis y prevención de suicidio. Además, puede ponerse en contacto con su Programa de Atención para Empleados (EAP) para obtener información y apoyo sobre la manera más efectiva de ayudar a su hijo. Con el apoyo de su familia y un tratamiento apropiado, los niños y los adolescentes con tendencias suicidas pueden sanar y regresar a un camino de desarrollo más sano.

### Las Sesiones de Terapia...

*Continuado de la primera página*

- Aprender cómo expresar, comunicar y resolver emociones dolorosas
- Aprender cómo expresar sus necesidades de manera clara y abierta en los términos de su relación
- Aprender cómo superar problemas no resueltos
- Aprender cómo negociar el cambio dentro de su relación

### Busque ayuda anticipada

Los terapeutas maritales recomiendan que las parejas que sufren de dificultades en su matrimonio busquen ayuda de manera anticipada. Muchas parejas que se divorcian o no acuden a una terapia o sí lo hacen, pero ya muy tarde y después de que una de las partes ya renunció al matrimonio. A las parejas normalmente les va mejor cuando comienzan a ir a terapia cuando

“están atorados en patrones negativos que no logran solucionar por ellos mismos”, concluyeron los autores del estudio.

### Su consejero EAP está aquí para ayudar

Si a usted le preocupa un tema particularmente difícil en su matrimonio o relación, comuníquese con su Programa de Asistencia para el Empleado (EAP) para recibir terapias, referencias o información GRATUITA y CONFIDENCIAL. Si necesita ayuda, ¿Por qué no llama a su consejero EAP hoy mismo? Estamos aquí para ayudarlo.

# The Lexington Group

## Programa de Asistencia Para los Empleados

El cuidado y la ayuda individualizada para preocupaciones personales y familiares están solamente a una llamada telefónica de distancia.

Para servicios confidenciales 24 horas al día, llámenos gratis al:

United States	1-800-676-HELP (4357)	Marshall Islands	1-800-676-4357
Canada	1-800-567-4343	Mexico	001-888-819-7162
England	0-800-169-6706	Puerto Rico	1-800-676-4357
Grand Cayman	1-855-328-1185	TTY	1-800-955-8339
Ireland	1-800-812-411		